Machine Translated by Google

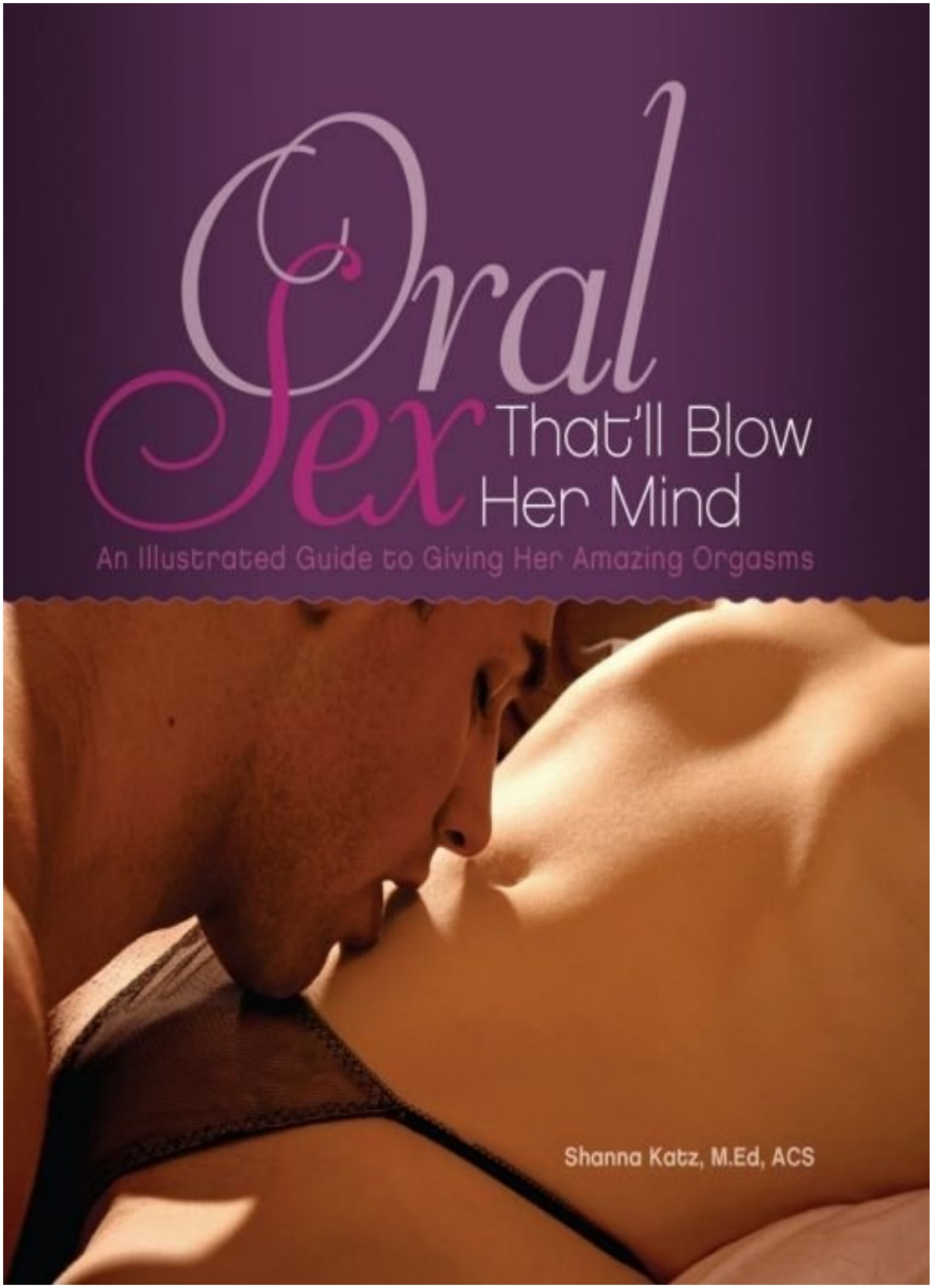
Oral Sex That'll Blow Her Mind

An Illustrated Guide to Giving Her Amazing Orgasms

Shanna Katz, M.Ed, ACS

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

جدول المحتويات

صفحة العنوان
مقدمة

تشريح
جبل العانة
الشفرين
بظر
مجرى البول
المهبل
عنق الرحم
عضلات PC/Kegel
بقعة جي
العجان والشرج

ساندويتش مجاملة التواصل نهج "دعني أريك" الرمز السري موسيقى الروك على مدار
الساعة العرض والحكي تحقيق الخيالات أريد ذلك!

كيفية عامة
ابدأ عاليا
انزل الى الأسفل
الغوص في
لعق
دعونا نتعرف على المزيد من التفاصيل العملية

المناصب

Machine Translated by Google

سهل مثل الفطيرة
هيكل أنيق
الكرسي المريح
صب بعض السكر علي
جسر لندن
الركوب في الليل
عبادة الركوع
احصل على ساق مرفوعة
سدادات الأذن النشوية
أعلى الحائط

المراكز المتقدمة
وضع الساق فوق السهل
أرجل طويلة
الطي للأمام
معبد الالهة
الجسور المنحنية

المواضع 68و 69
تقليدي 69
ملاعق منزلقة
عمل يدوي حلو
لفة في القش
سد الفجوة

العناق بعد الجماع

عن المؤلف
صفحة حقوق الطبع والنشر

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

مقدمة

من بين العديد من أنواع الأنشطة الجنسية المثيرة، والتي تشمل التدليك، والتدليك اليدوي، وجميع أنواع أوضاع الجماع الرائعة، يعد الجنس الفموي من الأنشطة المفضلة لدى الأزواج والأفراد. اعتمادًا على شريكك، قد يكون هذا عبارة عن مداعبة فموية رائعة، أو مداعبة فموية آسرة، أو مداعبة فموية رائعة.

لكن على الرغم من أن العديد من الناس يحبون أن يتخيلوا أنفسهم كنجوم في غرفة النوم، إلا أن اللعق يبدو بمثابة عقبة متكررة على الطريق إلى أن يصبحوا رقم واحد في كل ما يتعلق بالجنس.

Machine Translated by Google

لماذا؟ هناك الكثير من الأسباب! لم يسبق لكثير من الناس رؤية الفرج عن قرب وشخصيًا (وهذا يشمل الكثير من الأشخاص الذين لديهم فرج)، وبالتالي فإن إسعادهم قد يبدو في كثير من الأحيان بمثابة فعل غامض، وهو أمر ربما يستغرق مدى الحياة لإتقانه. هناك أيضًا مسألة التوقيت، وما هي اللعقات التي تشعرك بالرضا مقابل تلك التي لا تشعرك بالرضا، وبالطبع، كيفية معرفة ما إذا كان شريكك يستمتع حقًا بخدماتك الفموية.

لحسن الحظ بالنسبة لك ولغيرك من عشاق الجنس الفموي، يحتوي هذا الكتاب على قدر كبير من المعلومات في مساحة صغيرة، حتى تتمكن من التعرف على تشريح الفرج الأساسي، وتفاصيل الشم والتذوق، ومجموعة من النصائح والتقنيات في وقت قصير جدًا. سواء كنت قد بدأت للتو في عالم الجنس الفموي الرائع أو كنت تبحث عن تحسين أسلوبك، فإن Blow Her Mindهنا لمساعدتك على أن تصبح قائدًا للملعقين!

إن القدرة على التواصل مع شريك حياتك من أهم جوانب ممارسة الجنس الصحي والممتع. سواء كنت تمارس الجنس بسرعة في حمام البار أو تبحث عن إضافة بعض الإثارة إلى حياتك، فإن التواصل هو المفتاح، وخاصة فيما يتعلق بالجنس والمرح في غرفة النوم (أو أينما كنت ترغب في ممارسة الجنس بشكل مثير). يحتوي هذا الكتاب على بعض النصائح والتقنيات لتحسين مهاراتك في ممارسة الجنس عن طريق الفم وتثقيفك حول تشريح الفرج، ولكنه يتضمن أيضًا أنشطة وأفكارًا ممتعة لزيادة التواصل وحتى الحميمية في شراكاتك. فكلما تواصلت أكثر، كلما تم التعبير عن رغباتك واحتياجاتك، وكلما تمكنت من فهم رغبات واحتياجات شريك حياتك، وكلما كان الجنس أفضل بشكل عام.

لذا استمتعي بهذا الكتاب. يمكنك قراءته من البداية إلى النهاية، قسمًا تلو الآخر، أو إدخال إصبعك فيه وإغلاق عينيك، والمضي قدمًا مع التيار (لا تحاولي القيام بذلك مع الفرج -فمعظم الفرج يقدر القليل من التوجيه وليس الكثير من التخمين). خذي الأجزاء ذات الصلة بك وبشريكك الحالي أو المحتمل، واتركي الباقي. إذا احتجت إليها في المستقبل، فستكون المعلومات موجودة دائمًا.

Machine Translated by Google

ما هو السحاق؟

هناك الكثير من المصطلحات العامية للجنس الفموي، بما في ذلك النزول، وتناول الطعام في وسط المدينة، وتناول الطعام بالخارج، ومضغ السجاد، والغوص في المهبل، وتناول الطعام في ٧٠، وحفر المحار، وتناول وجبة غداء (والتي

Machine Translated by Google

هو المفضل الحقيقي!)، والاستمتاع بوجبة إفطار الأبطال.
أيا كان ما تسميه، فإن السحاق هو التحفيز الفموي للفرج بأكمله (البظر، والشفرين، وفتحة المهبل).

إن فكرة التعري والدخول في علاقة جنسية مع شخص ما قد تكون مرهقة للأعصاب بالنسبة لأي شخص. ولكن بمجرد أن يبدأ اللسان في التحرك، يستمتع معظم الناس باللحس بشكل كبير، سواء كان ذلك الفعل هو العطاء أو التلقي بالطبع. دعونا نلقي نظرة على بعض الأسباب وراء ذلك!

لماذا قد يستمتع العديد من الأشخاص بتلقي السحاق؟ يمكن أن يكون الأمر جيدًا حقًا -جسديًا وجنسيًا وعقليًا.

يمكن أن يكون التقبيل حميميًا بشكل لا يصدق بالنسبة لبعض الأشخاص، مما يساعدهم على الشعور بمزيد من الارتباط والتواصل مع شريكهم.

بالنسبة لبعض الناس، فإن اللعق هو الطريقة الوحيدة التي يمكنهم من خلالها

Machine Translated by Google

الوصول إلى النشوة الجنسية مع شريك.
بالنسبة لأشخاص آخرين، فإن التقبيل قبل أو أثناء أو بعد الأنشطة الجنسية الأخرى يمكن أن يعزز الرغبة الجنسية والإندورفين، مما يجعل تجاربهم أفضل وأكثر جنسية.

يجد بعض المتلقين أن تلقي السحاق هو فعل مثير أو قوي للغاية.

قد يوفر اللعق المهبلي إحساسًا مختلفًا عن الإحساس الذي توفره الأصابع أو جهاز الاهتزاز أو الجماع أو الأنشطة الأخرى. يحب كل شخص أنواعًا مختلفة من التحفيز، وقد يكون هذا هو النوع الذي يجعل قلبه ينبض بقوة.

يتمتع مستقبل السحاق بقدر أكبر من التحكم في أنواع ومواقع الأحاسيس التي يتلقاها عن طريق تحريك الوركين لإيصال اللسان إلى النقطة المفضلة لديه.

يمكن للشخص الذي يتلقى الجماع عن طريق الفم أن يسترخي ويركز على الحصول على المتعة من شريكه، بدلاً من الشعور بأنه بحاجة إلى تقديم المتعة في نفس الوقت. يمكن أن يساعد هذا الاسترخاء العديد من الأشخاص على الوصول إلى النشوة الجنسية إذا كان التوتر يشكل عائقًا في السابق.

Machine Translated by Google

من الجيد حقًا أن تمنح شريكك المتعة، ونظرًا لأن العديد من الأشخاص يستمتعون بتلقي اللعق، فهذه طريقة سهلة لتوفير المتعة المباشرة للشخص الذي أنت معه.

يمكن أن يكون التقبيل حميميًا بشكل لا يصدق بالنسبة لبعض الأشخاص، حيث يساعدهم على الشعور بمزيد من الارتباط والارتباط بشريكهم، سواء كان المانح أو المتلقي.

يستطيع المانح أن يركز على تقديم المتعة ولا يقلق بشأن النشوة الجنسية أو الانتصاب أو التشحيم. كل ما عليه فعله هو التركيز على شريكه.

يمكن استخدام عرض السحاق كجزء من لعبة القوة، إما كمكافأة أو كمضايقة لطيفة وطويلة وممتدة لإثارة شخص ما حقًا.

يحب معظم الناس مساعدة شريكهم على الوصول إلى النشوة الجنسية، واللعق هو وسيلة رائعة للقيام بذلك. ورغم أن ليس كل الناس يحبون اللعق أو يمكنهم الوصول إلى النشوة الجنسية من خلاله، إلا أن العديد من الناس يجدونه أفضل طريقة لهم للوصول إلى النشوة الجنسية أو لإثارة أنفسهم لخوض مغامرات جنسية أخرى.

يمكن أن يكون اللعق طريقة رائعة لاسترخاء جسدك مع توفير المتعة لشريكك.

لذا، مع كل هذه الأسباب الرائعة تمامًا للجنس الفموي، لماذا لا يقف أحد في طابور لتناول العشاء في النادي؟

مع التحذير من أن بعض الناس لا يحبون على الإطلاق تلقي الجنس الفموي، وهذا أمر طبيعي بنسبة - 100%لكل شخص طريقته -دعونا نتحدث عن بعض الأسباب التي قد تجعل السحاق يبدو غامضًا أو صعبًا أو حتى غريبًا بالنسبة لبعض الناس.

أولاً، هناك الكثير من الأساطير حول المهبل والفرج والجنس الفموي. سأتحدث عن تشريح الفرج بعد قليل، ولكن الآن، دعونا نبدأ بكسر بعض الأساطير.

ملاحظة حول الجنس: طيف الجنس واسع ونادرًا ما تتم مناقشته. وتشمل مجموعة متنوعة من الهويات الجنسية الأشخاص ككل. ليس كل الأشخاص الذين يتم تحديدهم كنساء لديهم فرج، وليس كل من لديه فرج يعتبر امرأة.

في هذا الكتاب، سأستخدم مصطلح المرأة والضمائر هي وهي وضمائرها لتسهيل القراءة. لكن

Machine Translated by Google

من المهم أن نضع في الاعتبار أن أي شخص لديه فرج يمكنه الاستمتاع باللعق، وأن ليس كل من لديه فرج يستخدم الضمائر المؤنثة.

ملاحظة حول التوجه: يمكن لأي شخص، بغض النظر عن الجنس أو التوجه الجنسي، أن يقدم تجربة رائعة في التقبيل. وقد تم تأليف هذا الكتاب باستخدام كلمة شريك (بدلاً من صديقة/صديق أو زوج/زوجة) والضمائر غير المرتبطة بالجنس للسماح بتنوع العلاقات وحقيقة أن أي شخص يمكن أن يكون غواصًا رائعًا.

أساطير عن السحاق

أسطورة: يمكن لأي شخص أن يصل إلى النشوة الجنسية من خلال السحاق -إذا لم يتمكنوا من ذلك، فهناك شيء خاطئ معهم.

BUSTED: هههه. عادةً ما تكون التصريحات حول الجنس والنشوة الجنسية مثل "كل شخص يستطيع..." كاذبة.

على الرغم من أن العديد من الناس يمكنهم في الواقع الوصول إلى النشوة الجنسية من خلال تحفيز الفرج، إلا أن ليس كل الناس يستطيعون ذلك، وليس كل الناس يستطيعون ذلك في كل مرة يتلقون فيها الجماع عن طريق الفم.

تتغير الأجسام (أجسام الجميع!) باستمرار، وحتى إذا وصل شخص ما إلى النشوة الجنسية بعد تناوله للطعام مرة واحدة، فإن عوامل مثل الإجهاد والأدوية والمراحل المختلفة للدورة الشهرية وما إلى ذلك قد تمنع حدوث ذلك في كل مرة. وعلاوة على ذلك، إذا لم يصل شخص ما إلى النشوة الجنسية من خلال الخدمات الفموية الملحمية، فهذا أمر طبيعي تمامًا أيضًا. كل ما يهم هو أنه يستمتع بها وأنه يشعر بالرضا!

إذا نظرنا إلى الجنس من منظور يعتمد على المتعة، حيث يكون النجاح في هذه الحالة هو استمتاع الجميع بوقت رائع، فإن هذا يخفف الضغوط عن كل المشاركين. فالشخص الذي يتلقى الجماع عن طريق الفم يستطيع أن يركز على كل الأحاسيس اللذيذة بدلاً من الشعور بأنه لابد وأن يصل إلى هذا المكان الذي يخلقه المجتمع للنشوة الجنسية، والشخص الذي يقدم الجنس الفموي يستطيع أن يركز على توفير المتعة لشريكه بدلاً من التوجه نحو هدف موصوف عشوائياً. وإذا حدث النشوة الجنسية، فهذا رائع... ولكن إذا لم يحدث، فهذا لا يعني أن أي شخص قد فشل.

Machine Translated by Google

تذكر، عندما يتعلق الأمر بالجنس، يجب أن يكون المرح هو اسم اللعبة!

من المؤكد أن ليس كل الناس يحبون ممارسة الجنس الفموي. يجد بعض الناس أن التحفيز خفيف للغاية بالنسبة لهم، ويفضل آخرون أنشطة مختلفة، وقد يكون لدى البعض تجربة سيئة مع شريك سابق. من الممكن أيضًا أن يكون عدم رغبة شخص ما في ممارسة الجنس الفموي ناتجًا عن ثقافة معينة. إذا كنت مصممًا على الذهاب إلى وسط المدينة، ولم يكن شريكك مهتمًا بذلك، فيمكنك أن تسأله عن السبب. ربما يكون قلقًا بشأن مذاقه، ويمكن حل ذلك بسهولة (انظر أسطورة .(TKولكن إذا كان لا يريدك أن تمارس الجنس الفموي معه، فهو لا يريد ذلك، وليس من المقبول على الإطلاق الجدال معه أو إقناعه بخلاف ذلك. خذ كل طاقة المتعة الجنسية الرائعة هذه واعمل على خلق موقف ممتع كجزء من نشاط جنسي مختلف! اكتشف أي نوع آخر من التفاعل الجنسي تستمتعان به معًا، واعمل على جعل المتعة تحدث بهذه الطريقة.

أسطورة: كل امرأة تحب ممارسة الجنس الفموي لساعات.
تم الكشف: التفضيلات الجنسية لكل شخص مختلفة.
يحب بعض الأشخاص تلقي الجنس الفموي ويشعرون بسعادة غامرة لساعات متواصلة بينما يتم تقديم بعض الخدمات الشفهية لمناطقهم السفلية. ويحب آخرون ممارسة الجنس الفموي كجزء من أمسية من الأنشطة، قبل أو بعد نوع آخر من المغامرات الجنسية. ولا يحب آخرون تلقي الجنس الفموي على الإطلاق، بأي شكل أو طريقة. إذن، ما هي أفضل طريقة لمعرفة ما يريده شريكك فيما يتعلق بالجنس الفموي؟ اسأل! التواصل هو المفتاح، وهي طريقة أكيدة لمنح شريكك أفضل متعة ممكنة، بناءً على ما يحبه وما لا يحبه، وما يريده وما لا يريده.

قد ترغب في ذكر تجارب سيئة مع الجنس، سواء كان ذلك من خلال التقبيل أو التفاعل الجنسي بشكل عام. قد يكون لدى بعض الأشخاص شريك لا يثقون به أو شيء لم يشعرهم بالراحة جسديًا.

قد يكونون ناجين من الإكراه الجنسي أو الاعتداء. إذا كان الأمر كذلك، فإن السماح لهم بالتحدث عن رغباتهم واحتياجاتهم ومخاوفهم وحدودهم هي طريقة رائعة لمعرفة موقفهم

Machine Translated by Google

من الممكن أن يكونوا مهتمين بممارسة الجنس الفموي معهم، لكنهم غير متأكدين من كيفية طلب ذلك، أو كيف قد يتفاعلون، أو كيف قد يشعرون إذا استمتعوا بذلك.

إن التعبير عن هذه المخاوف في العلن يسمح لكما بالتوصل إلى خطط لأي نتائج محتملة، ويطمئن شريكك إلى اهتمامك ودعمك. ومن الممكن أيضًا ألا يكون شريكك راضيًا عنك، لأي سبب كان. وكما قلت أعلاه، ليس من المقبول أبدًا أن تكون متسلطًا. لا بأس من السؤال عن السبب؛ ولكن ليس من المقبول الاستمرار في إزعاجه بشأن ذلك. هناك عالم كامل من الأشياء الجنسية الممتعة والممتعة؛ ابحث عن الأشياء التي تحبها أنت وشريكك، وابدأ في ممارستها مثل الأرانب!

أسطورة: إذا فعلت بالضبط ما أراه في الأفلام الإباحية، فإن شريكي سوف يصل إلى النشوة الجنسية مثل الصاروخ.
إذا كنت من بين ملايين الأشخاص الذين يستمتعون بمشاهدة المواد الإباحية، فتذكر أنها لا تعكس الواقع بشكل دقيق. فالكثير من المواد الإباحية تدور حول تحقيق الخيالات، وبالنسبة للعديد من الناس، فإن هذا يعني النساء على الشاشة اللاتي يشعرن بالإثارة من أي شيء ويمكنهن الوصول إلى النشوة الجنسية عند أدنى لمسة، والرجال على الشاشة الذين هم نجوم الروك الجنسيين، الذين ينتصبون دائمًا بقضبان أكبر من المتوسط. إذا كنت تستمتع بمشاهدة ذلك على الشاشة، فهذا أمر جيد بنسبة 100٪.ولكن من المهم أن تتذكر أن غرفة النوم ومجموعة المواد الإباحية مختلفان تمامًا. لا يمكنك رؤية ما يحدث بين اللقطات، مثل من يستمني لزيادة الإثارة، ومن يضيف مواد التشحيم أو يعطي جهاز الاهتزاز القليل من الحركة، وكم من كل مشهد ينتهي به الأمر في أرضية القطع. حتى لو كانت النشوة الجنسية من السحاق حقيقية، فأنت لا تعرف ما الذي أدى إليها -ترى فقط ما يريد المخرج والمنتجون منك أن تراه.

هل هناك بعض الأشخاص يشبهون الأشخاص في الأفلام الإباحية تمامًا؟ ربما.
لكن أغلب البالغين النشطين جنسياً لا يشبهون معظم نجوم الأفلام الإباحية، وحياتهم الجنسية لا تتبع نصاً محدداً؛ فالأنشطة الجنسية لمعظم الناس تميل إلى أن تكون متنوعة مثل

Machine Translated by Google

إن الأنواع السائدة من المواد الإباحية تميل إلى الرغبة في قضاء وقت أطول قليلاً في كل مرحلة، كما تميل إلى الرغبة في تبديل الأوضاع بشكل أقل، وتحتاج إلى قدر أكبر من التحفيز لتكون ممارسة الجنس ممتعة. وهذا ليس سبباً للتوقف عن مشاهدة المواد الإباحية، ولكنه سبب للنظر إلى حقيقة ممارسة الجنس مع شريكك ومعرفة ما الذي سيجعل ممارسة الجنس أكثر متعة لكليكما، بدلاً من محاولة إعادة خلق ما رأيته على الشاشة.

Machine Translated by Google

تشريح

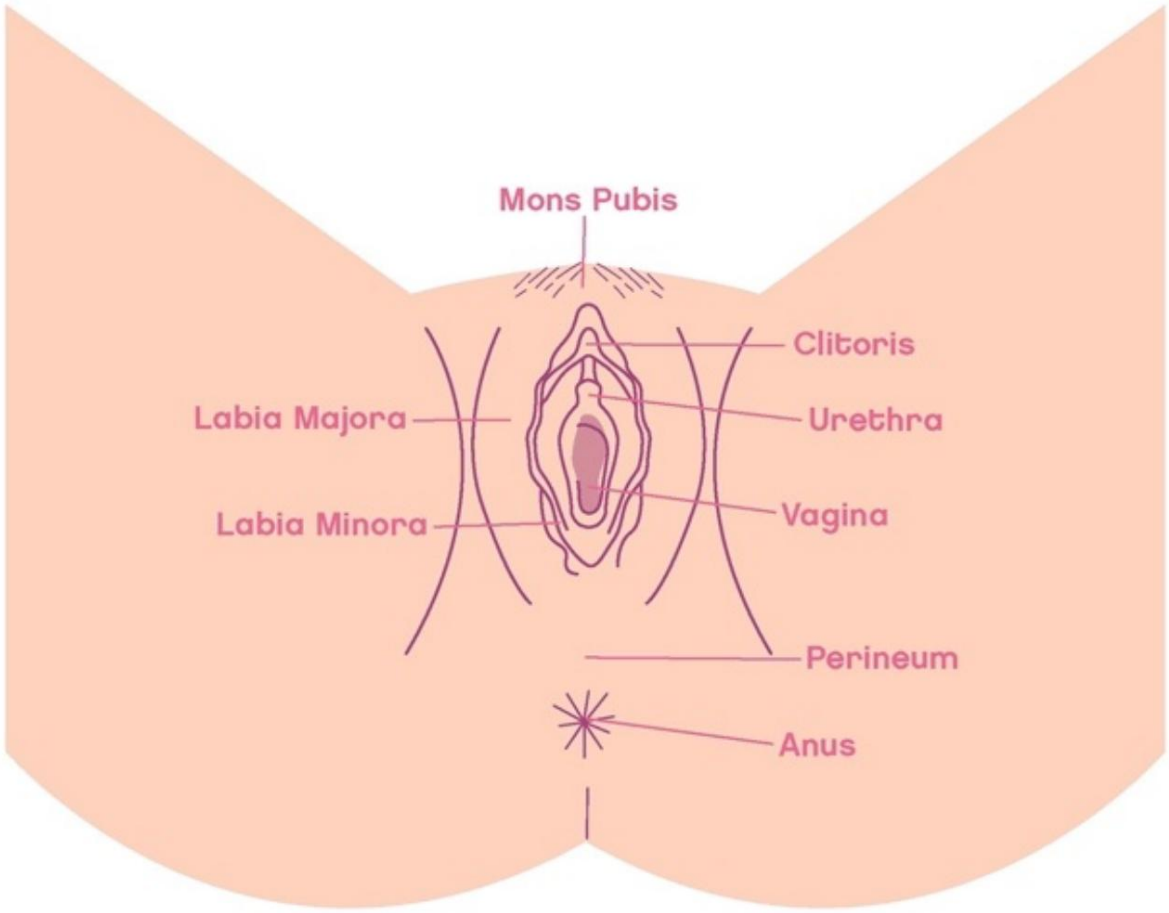
حسنًا، لماذا أستخدم مصطلح الفرج بدلًا من المهبل؟
في حين أن المهبل هو جزء من الفرج، فإن الفرج ليس جزءًا من المهبل.

كما ترى، الفرج هو كل شيء: العانة، والشفرين الداخليين والخارجيين، والبظر، وغطاء البظر، والإحليل، والمهبل (بالإضافة إلى العجان في قاعدة كل هذا). لسوء الحظ، لأننا لا نتحدث عن أعضائنا التناسلية، وخاصة هذه الأعضاء التناسلية، فإن العديد من الناس غير مطلعين بعض الشيء على الفرق بين الفرج والفرج.

Machine Translated by Google

المهبل. اجلس واستعد لاستيعاب بعض المعلومات التشريحية المثيرة التي ستأتي إليك!

لدى الناس كل أنواع الأسماء المثيرة للاهتمام لهذه المنطقة، بما في ذلك beaver، box، mimi، tottita، tamale، breakfast of champions، lady bits، baby maker، business، snapper، pink taco، clam، schmende، special place، labbe، cooter، cunt، yoni، snatch، po-po، junk، coochie، flower، cave of wonders، petals، pussy، punani، vag، va-jay-jay، puss، little man in the canoe، والمزيد!



جبل العانة

غالبًا ما يُشار إلى عظم العانة باسم عظم العانة، أو تلة الزهرة، اعتمادًا على من يتحدث. فهو، مثل الشفرين الكبيرين/الشفرين الخارجيين، مغطى بشكل طبيعي بشعر العانة (على الرغم من أنه لا يوجد شعر العانة في منطقة العانة).

Machine Translated by Google

يختار بعض الأشخاص قص/حلاقة/تزيين هذا الشعر). يمكن أن يكون فرك هذه المنطقة ولمسها ومداعبتها أمرًا ممتعًا. نظرًا لأن أعصاب البظر تمتد بالفعل تحت هذه المنطقة، فإن العديد من الأشخاص يفضلون الضغط عليها براحة اليد، سواء كانت راحة اليد الخاصة بهم أو راحة يد شريكهم. يمكن أن تكون منطقة رائعة لبدء التحفيز قبل الانغماس في الطبق الرئيسي من السحاق.

الشفرين

أما بالنسبة للشفرين، فإن اللاتينية مخطئة بعض الشيء. فوفقًا للمصطلحات العلمية، تُعرف هذه الشفاه باسم الشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين. ولكن هذا غالبًا ما يكون غير صحيح. فالفرج يشبه رقاقات الثلج: كل منها مختلفة تمامًا. في بعض الأحيان تكون الشفرين الصغيرين أكبر من الشفرين الكبيرين، وأحيانًا يكونان بنفس الحجم، وأحيانًا يكونان أصغر، وأحيانًا قد يكون حجم الشفرين على نفس الفرج مختلفًا -كل هذا طبيعي تمامًا. لذلك سأستمر في تسميتهما بالشفتين الداخليتين والخارجيتين، حيث لا يتم عكسهما أبدًا.

الشفتان الخارجيتان مزينتان بشكل طبيعي بشعر العانة (مرة أخرى، سواء اختار الناس الاحتفاظ بهذا الشعر أم لا فهذا متروك لهم بالكامل) وتقعان على جانبي الفرج، وغالبًا ما تغلقان كل شيء آخر. الشفتان الداخليتان أرق، وخالية من الشعر، ويمكن أن تكون مطوية بين الشفتين الخارجيتين أو تمتد إلى ما بعدهما. من الطبيعي تمامًا أن تكون الشفتان غير متساويتين، وأن يكون لونهما مختلفًا، وما إلى ذلك. لا شيء يفعله الشخص (باستثناء الجراحة، والتي لا ينصح بها بشدة ما لم تكن هناك مشكلات صحية) يمكن أن يغير حجم أو طول الشفرين الداخليين. لا يرتبط مظهرهما بأي حال من الأحوال بعدد الأشخاص الذين مارسوا الجنس معهم، أو العمر الذي بدأوا فيه ممارسة الجنس، أو حجم الألعاب/الأيدي/القضبان التي وضعوها بداخلهما، وما إلى ذلك.

مهما كان حجم أو شكل أو لون أو طول هذه الشفاه الداخلية، فهي بالضبط كما ينبغي أن تكون، ونقطة.

معظم الناس يحبون تحفيز الشفرين واللعب بهما.

سيستمتع البعض بالمداعبة اللطيفة واللمسة الناعمة، بينما يرغب البعض الآخر في

Machine Translated by Google

قد ترغبين في شد شفتيك قليلاً، أو ربما بعض العض. ويفضل البعض الأمر الخشن. وأسهل طريقة لمعرفة ما تفضلينه هي التجربة قليلاً، وبافتراض أن شريكك لديه فرج (أو أنك مهتمة باللعب بالفرج في مرحلة ما)، فقط اسأليه عن الطريقة التي يفضل بها لمس شفتيه.

التواصل هو دائمًا أفضل طريقة لمعرفة شعور الشخص الآخر باللمس، بما في ذلك ما هو جيد وما هو غير جيد.

بظر

تؤدي الشفتان الداخليتان إلى أعلى الفرج، لتشكلا غطاء البظر، وهو غطاء للبظر نفسه. هذا الغطاء عبارة عن غطاء رقيق من الجلد يحمي البظر الحساس للغاية من التحفيز الزائد قبل أن يكون جاهزًا، ويمكن أيضًا أن يكون ممتعًا للمس. يعمل تقريبًا كجفن، ويغطي البظر عن العالم الخارجي. هذا الغطاء مهم، لأنه بدونه، سيتم فرك البظر وتحفيزه طوال اليوم، ببساطة من المشي والجلوس والوقوف وركوب الدراجة وما إلى ذلك. في حين أن هذا قد يبدو وكأنه جنة لبعض الناس، إلا أنه قد يصبح مملًا بالتأكيد ولا يشعر بالراحة بعد فترة.

الآن، يعتقد معظم الناس أن البظر هو مجرد حشفة أسفل غطاء البظر. هذا غير صحيح! في الواقع، يشبه شكل البظر عظم الترقوة وله أرجل طويلة تمتد إلى أسفل الفرج، أسفل الشفرين (وهذا أحد الأسباب التي تجعل تحفيز الشفرين وكذلك حشفة البظر أمرًا رائعًا). البظر مليء بالنهايات العصبية المذهلة ولا يوجد له أي غرض آخر في جسم الإنسان سوى خلق المتعة. ما مدى روعة ذلك؟

مع زيادة إثارة الشخص، ينسحب غطاء البظر للخلف قليلاً، مما يسمح بمزيد من الوصول إلى حشفة البظر. في بعض الأحيان، عندما يقترب الشخص من النشوة الجنسية، يغطي الغطاء الحشفة مرة أخرى، وهو ما قد يكون محبطًا للغاية. لا بأس إذا حدث هذا -فقط استمر في التحفيز أو اللعق، وتذكر أن هذا يعني أنك على الهدف الصحيح.

Machine Translated by Google

وتحب الحشفة أن يتم لمسها (خاصة باستخدام مواد التشحيم -تحقق من قسم مواد التشحيم لاختيار مادة مناسبة للفرج)، على الرغم من عدم القيام بذلك بشكل مباشر دائمًا. يحب العديد من الأشخاص أيضًا التحفيز الفموي للشفتين والغطاء والبظر، سواء كان ذلك عن طريق اللعق أو المص أو العض اللطيف. يستمتع أصحاب الفرج الآخرون بالشعور بالاهتزازات على البظر، مما يوفر نوعًا مختلفًا من التحفيز عما يمكن أن توفره الأصابع. لكل شخص طريقته الخاصة!

Machine Translated by Google

مجرى البول

بين حشفة البظر وفتحة المهبل يوجد مجرى البول، وهو المكان الذي يخرج منه البول. بالنسبة لأولئك الأشخاص الذين يمكنهم القذف أثناء تحفيز بقعة جي، فهذا هو المكان الذي يخرج منه السائل القذفي. ضع في اعتبارك أن السائل القذفي من الفرج ليس بولًا -فهو ينتج في غدة الخصية وله تركيبة مختلفة عن البول. من الطبيعي تمامًا تجربة القذف الفرج، ومن الطبيعي أيضًا عدم حدوثه. من الممتع التجربة، لكن عدم القدرة على القذف لا يعني أي شيء سلبي. وينطبق الشيء نفسه على العكس؛ القدرة على القذف لا تعني أن هناك أي خطأ فيك. في كلتا الحالتين، القذف ليس الكأس المقدسة للعب الجنسي.

بعض الناس يحبون ذلك، والبعض الآخر يتمنون لو لم يضطروا إلى غسل منشفتهم كثيرًا بسبب حبهم للقذف.

يستمتع العديد من الأشخاص بتحفيز المنطقة المحيطة بالإحليل (القناة البولية) بلطف بإصبع، على الرغم من أن قِلة من الأشخاص يرغبون في اختراق هذه المنطقة. كن لطيفًا دائمًا، ولا تحفز هذه المنطقة إلا بأصابع نظيفة أو ألعاب نظيفة. إن دخول البكتيريا الغريبة إلى الإحليل هو مجرد دعوة للإصابة بعدوى في المسالك البولية، وهذا ليس ممتعًا على الإطلاق.

المهبل

الآن وصلنا إلى المهبل! هل يمكنك أن ترى كم عدد الأجزاء الأخرى من الفرج، وكم من التحفيز الرائع يمكن أن تحصل عليه منها؟ صحيح أن المهبل رائع جدًا، ولكن بقية الفرج كذلك. أيضًا، على الرغم من أن المهبل رائع وكل ذلك، إلا أنه لا يلعب عادةً دورًا رئيسيًا في الفعل الفعلي للسحاق. على عكس الاعتقاد السائد، ما لم يكن لسانك طويلًا مثل لسان جين سيمونز (أو أطول)، فإن معظم الألسنة البشرية لا يمكنها الوصول إلى المهبل كثيرًا. ستكون معظم التحفيز الذي ستقدمه عندما تتناول العشاء في ٧حول الفرج بالكامل. فقط إذا كان شريكك يحب السحاق الداخلي، فلن تتمكن من الوصول إلى المهبل.

Machine Translated by Google

عند التحفيز أثناء تلقي التحفيز عن طريق الفم (من الأصابع أو الألعاب المزيتة)، هل يلعب المهبل دورًا فعليًا؟

إن فتحة المهبل واضحة جدًا، فهي فتحة المهبل، مليئة بالأعصاب الرائعة. يحب الكثير من الناس أن يتم مداعبة الفتحة بلطف واللعب بها، بغض النظر عما إذا كان أي شيء سيدخل إلى الداخل أم لا. ضع في اعتبارك أنه في حين أن العديد من الفرج ترطب بشكل طبيعي، فإن بعضها لا يفعل ذلك، ومن الجيد دائمًا استخدام مواد تشحيم إضافية. إن وجود بعض مواد التشحيم الإضافية في متناول اليد (والتي تناسب الفرج) يمكن أن يمنحك درجة +Aإضافية في تقرير حب الفرج الخاص بك.

بعد فتحة المهبل مباشرة توجد القناة المهبلية، والتي يطلق عليها معظم الناس اسم المهبل. وتختلف المهبلات في العمق؛ حيث يتراوح متوسط عمقها بين خمس إلى ثماني بوصات. ولكن بعضها قد يكون أقل عمقًا، وخاصة إذا كان الرحم مقلوبًا. وتتركز غالبية الأحاسيس في الثلث الأمامي من المهبل، ولهذا السبب يقول العديد من الأشخاص إنهم يفضلون الحجم أكثر من الطول في شريكاتهم و/أو ألعابهم. ولهذا السبب أيضًا يذكر الكثير من الأشخاص أنهم يحبون الضربات القليلة الأولى من الاختراق (سواء بالأصابع أو الألعاب أو القضيب)، لأنها تميل إلى أن تكون الأعمق، وهي تحفز هذه المنطقة حقًا. وكما ناقشنا أعلاه، فإن أرجل البظر تمر تحت الشفرين وتحتضن فتحة القناة المهبلية، مما يساعد في توفير هذه الأحاسيس اللذيذة.

عنق الرحم

في نهاية القناة المهبلية يوجد عنق الرحم، مع فتحة صغيرة تسمى .osعنق الرحم يشبه الغطاء في نهاية المهبل -لا يمكن لأي شيء أن يذهب أبعد من ذلك. يفتح osقليلاً للسماح بخروج سائل الحيض وقد يتوسع للسماح للطفل بالمرور أثناء الولادة، ولكن بخلاف ذلك يكون مغلقًا. هذا يعني أنه لا يمكنك فقدان الأشياء في المهبل -لا الألعاب، ولا السدادات القطنية، ولا الأصابع.

إنه نظام مغلق، كما قد يقول البعض.
أما بالنسبة لتحفيز عنق الرحم، فهذه واحدة أخرى من تلك الثنائيات التي تجمع بين الحب والكراهية، ومن المهم أن تعرفي تفضيلات شريكك قبل أن تبدئي في فرك عنق الرحم أو وخزه.

Machine Translated by Google

بالنسبة لبعض الناس، قد يكون هذا الشعور رائعًا بشكل لا يصدق، مثل التدليك الداخلي الخارق للطبيعة. بالنسبة للآخرين، قد يؤدي مجرد لمس عنق الرحم إلى تقلصات شديدة، وبالتالي لا توجد إمكانية لممارسة الجنس مرة أخرى. تحدثي مع شريكك؛ قد لا يعرف، ولكن إذا كان يعرف، يمكنك بالتأكيد توفير الكثير من المتاعب في وقت لاحق!

عضلات PC/Kegel

هل تريدين تجربة هزات الجماع المهبلية الأعمق والأقوى والأكثر كثافة؟ كل ما عليك فعله هو ممارسة التمارين الرياضية! اضغطي على عضلاتك كما لو كنت تحاولين إيقاف تدفق البول (يمكنك تجربة ذلك أثناء التبول للمساعدة في العثور على عضلاتك، ولكن من فضلك لا تحاولي إيقاف تدفق البول كثيرًا -فهذا ليس جيدًا لجسمك). ثم ادفعي للخارج. اضغطي للداخل. ومرة أخرى. هذه هي عضلات PC/Kegelالخاصة بك! لتمرينها، يمكنك الضغط عليها والإمساك بها لمدة خمس إلى عشر ثوانٍ ثم إخراجها، أو دفعها للداخل والخارج لمدة ثلاثين ثانية، أو إنشاء أي روتين تريده. تمامًا مثل أي مجموعة عضلية أخرى، عليك أن تبدئي ببطء وتزيدي عدد مرات التكرار. بعد تدريب عضلاتك لفترة، يمكنك حبسها لفترة أطول. يمكن أن يكون من الممتع أيضًا القيام بهذه التمارين أثناء وجود يد/قضيب/لعبة بداخلك.

إذا كنت بحاجة إلى القليل من المساعدة الإضافية، فحاول استخدام كرات كيجل (المقصود أن ترتديها أثناء المشي، لمساعدتك في تمارينك)، أو أدوات كيجل، أو قضبان كيجل.

إذا لم تكن مالك الفرج المعني، فلا تقلق؛ يمكنك الاستمتاع بإثارة ممارسة عضلات PC/Kegelأيضًا. مرري إصبعًا أو إصبعين مدهونين برفق داخل شريكك (بعد قراءة القسم الخاص بالمواد المزلقة وأيها صديقة للفرج)، وبمجرد أن يعتاد شريكك عليك، اطلبي منه أن يضغط على عضلاته كما هو موضح أعلاه. يجب أن تكوني قادرة على الشعور بجدران المهبل وهي تضغط عليك، ثم تسترخي. اطلبي منه القيام بأنماط مختلفة، والضغط لفترات زمنية مختلفة. ولأن الجميع يمكنهم تدريب عضلات PC، بغض النظر عن أعضائهم التناسلية، يمكن لكليكما تدريب عضلات PC في نفس الوقت.

Machine Translated by Google

في نفس الوقت. وأخيرًا، نوع من التمارين الرياضية التي يمكن لأي شخص الاستمتاع بممارستها!

بقعة جي

الآن بعد أن انتهينا من شرح عضلات عضلة القلب وتمارين كيجل، نصل إلى النقطة جي، والتي تسمى أحيانًا إسفنجة مجرى البول. سُميت هذه النقطة باسم مكتشفها الأصلي/مؤيدها، الدكتور جرافينبيرج، وتقع على عمق حوالي بوصة إلى ثلاث بوصات داخل القناة المهبلية، في الأعلى، وعادة ما تبدو إسفنجية أو متكتلة، مثل سقف فمك تقريبًا. يمكن العثور عليها عادةً إما باستخدام لعبة ذات منحنى لطيف أو بإدخال الأصابع في المهبل وإجراء حركة "تعال إلى هنا".

الشيء المهم الذي يجب ملاحظته بشأن البقعة جي (واحدة من بين العديد منها!) هو أنها لا توجد دائمًا. لا، هذا صحيح! في الواقع، لا توجد البقعة جي إلا عندما يكون صاحب البقعة جي مثارًا بشكل لا يصدق.

وهذا جعل من الصعب إجراء العديد من الدراسات العلمية على البقعة جي، نظراً لأن معظم الناس لا يشعرون بالإثارة الشديدة عند وضع أقدامهم في الركائب في عيادة طبيب أمراض النساء.

ولكن تم إجراء العديد من الدراسات، وقُبِلَت من قِبَل مجتمعات علمية مختلفة، والتي تثبت وجود هذه المنطقة وأنها يمكن أن تسبب المتعة لدى بعض الأشخاص. تمامًا مثل أي جزء آخر من الجسم، فإن الشعور بنقطة جي يختلف من شخص لآخر وقد يرغب الأشخاص في تحفيز هذه المنطقة بطرق مختلفة. بينما بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن تحفيز نقطة جي يشبه العثور على الكأس المقدسة، قد يجدها البعض الآخر مجرد "مملة" أو حتى مزعجة. كالعادة، اسأل شريكك عن مشاعره تجاهها!

Machine Translated by Google

العجان والشرج

في نهاية كل هذه الخيرات الفرجية يكمن العجان.
كل شخص لديه واحدة من هذه المناطق! بالنسبة لبعض الأجسام، تقع المنطقة بين قاعدة كيس الصفن والشرج... وبالنسبة لآخرين، تقع بين فتحة المهبل والشرج. يطلق عليها بعض الناس اسم "المنطقة المزعجة" (لا تزعج الخصيتين/المهبل، ولا تزعج المؤخرة)، ويطلق عليها آخرون منطقة المتعة، وهناك المزيد من الأسماء. تمتلئ هذه المنطقة بمزيد من النهايات العصبية، ويجد الكثير من الناس أنها ممتعة للغاية عند تحفيزها.

على الجانب البعيد من العجان يوجد فتحة الشرج. في الواقع، فتحة الشرج ليست جزءًا من الفرج، وتحتوي على كل أعصابها وحيلها الممتعة. لكن بعض الأشخاص يفضلون الجمع بين العمل الشرجي والتقبيل، لذا من المهم إثارة هذا الموضوع.

إن فتحة الشرج ليست متسخة بطبيعتها، ولا تحتاج بالتأكيد إلى

Machine Translated by Google

حقنة شرجية أو دش لتنظيفها. إذا كنت قلقًا، ضع القليل من الماء الدافئ في حقنة زرقاء قابلة للضغط من الصيدلية واشطفها. نظرًا لأن أنسجة الشرج حساسة للغاية، فأنت تريد التأكد من أنك حريص ولطيف دائمًا عند اللعب بهذه المنطقة، سواء خارجيًا أو داخليًا. أيضًا، لا يوفر الشرج أي مادة تشحيم طبيعية. هذا يعني أنه من الضروري للغاية إضافة مادة تشحيم عند اللعب بالباب الخلفي.

قم بمراجعة القسم الخاص بالمواد التشحيمية لمعرفة المزيد عن الأنواع المختلفة من المواد التشحيمية المتاحة للاستخدام.

حفلة مشاهدة الفرج

جزء من تعلم حب الفرج والمهبل والانتشيلادا بأكملها هو أخذ بعض الوقت للتعرف عليها.

هل يمكنك القفز إلى السرير وخلع ملابسك والغوص في مهبلك دون تفكير؟ بالتأكيد. لكن بعض أفضل خبراء التقبيل يستغرقون وقتًا أطول للتعرف على كل فرج على حدة. كيف يمكنك أن تتعرف على كهف العجائب؟

الخطوة 1: تأكد من وجود الإضاءة المناسبة. قد يخشى بعض الأشخاص النزول مع تشغيل الأضواء.

إذا لم يكن شريكك يحب فكرة إضاءة المصابيح الفلورية عليه، فلديك الكثير من البدائل. يمكنك إشعال الغرفة بضوء الشموع الرومانسي، أو استكشاف المكان تحت الأغطية باستخدام مصباح يدوي. ومهما كانت طريقة إضاءة المكان، يمكنك تسليط بعض الأشعة على الفرج أمامك قبل أن تبدأ لحظة التقدير.

الخطوة الثانية: تأكدي من أن لديك الوقت الكافي. إذا كنتِ ترغبين في ممارسة الجنس بسرعة، فربما لا يكون هذا هو الوقت المناسب للجلوس وتعلم كيفية حب الفرج أمامك حقًا.

ينطبق نفس القول على الأصدقاء أو الأشخاص الذين يأتون لزيارتك، أو الماء المغلي على الموقد. انتظر حتى يتوفر لديك الوقت الكافي لتتعلم وتستكشف حقًا وجبة الإفطار الرائعة هذه التي تضم أبطالًا يرونها أمامك.

Machine Translated by Google

الخطوة 3: ساعد صاحبة الفرج على الاسترخاء والاستمتاع بالتجربة. بصراحة، لم يسبق لمعظم الناس أن جلس معهم شريك وأخبرهم أنه يريد التحقق منهم ... في الأسفل. ثقافتنا مهووسة بالأفعال الجنسية الفعلية لدرجة أننا في معظم الأحيان لا نتوقف ونشم الورود، إذا كنت تعرف ما أعنيه.

قد يشعر شريكك بالتوتر أو الخوف من أنك قد لا تحب ما تراه عند استكشاف بتلات أعضائه التناسلية: طمئنه بأنك متحمس لرؤيته شخصيًا، وكذلك للتعرف على كل تفاصيل أعضائه التناسلية المثيرة لمنحه المزيد من المتعة. بمجرد أن يسترخي كلاكما ويستمتعا، يمكن أن تكون تجربة رائعة.

الخطوة 4: قدم ملاحظات إيجابية. كل واحد منا يشعر بالتوتر بشأن أجسادنا بطريقة أو بأخرى، ويمكن أن يشتد هذا التوتر عندما يتعلق الأمر بأعضائنا التناسلية. عندما تضع نفسك بين ساقي شريكك، فهذا هو الوقت المناسب لإخباره بتقديرك الكامل. سواء كنت من النوع الذي يبدي إعجابه الشديد أو من النوع الذي يقدم شرحًا تفصيليًا ("واو - هذه أجمل مجموعة من الشفرين رأيتها على الإطلاق! الآن سأتحقق من غطاء البظر المثير لديك قبل أن أتعمق أكثر!")، تأكد من تقديم ملاحظات إيجابية بشكل مستمر. نريد جميعًا أن نسمع عن مدى انجذاب الآخرين إلينا، والآن هو بالتأكيد الوقت المناسب لمشاركة ذلك.

الخطوة 5: استوعبي كل شيء. إذا كان لدى شريكك شعر عانة، مرري إصبعك خلاله. إذا كنت تحبين رائحة الفرج، أو ربما لم تشمي رائحة واحدة من قبل، استنشقي رائحة طيبة، لأن كل فرج له رائحة فريدة. اشعري بالشفرين المختلفين بين أصابعك. استكشفي الفرج أمامك حقًا، والأهم من ذلك، دوّني ملاحظات ذهنية. ابدئي دائمًا بلطف، ولا تترددي في استخدام مواد التشحيم. لاحظي ما يجعل شريكك يتلوى جيدًا.

Machine Translated by Google

الطريق، وما يبدو أنه منطقة حظر جوي.

الخطوة 6: استخدمي معلوماتك. بعد استكشافاتك وفحوصاتك الدقيقة والمثيرة، استخدمي ما تعلمته في الميدان. ورغم أنه من الممتع أن تنظري وتلمسي، إلا أنه من الأفضل أن تستخدمي المعلومات التي اكتسبتها حديثًا أثناء اللعب بالفرج وممارسة الجنس الفموي. ربما اكتشفت منطقة خاصة تثير شريكك، أو ربما علمت أنه يشعر بالإثارة الشديدة عندما تمرر أصابعك على عضوه الذكري. أياً كانت المعلومات التي جمعتها خلال فترة الاستكشاف، فقد حان الوقت الآن للاستفادة منها. انطلقي وجربي واستمتعي!

Machine Translated by Google

تواصل

إذا قرأت هذا الكتاب ووضعته جانباً مع رسالة واحدة فقط، فلتكن "التواصل هو المفتاح". لم يتم تصميم الفرج (والبشر أيضًا) على مقاس واحد يناسب الجميع، ومن المؤكد أنها لا تأتي مع أدلة قابلة للتنزيل لأصحابها أو شركائهم. لا يزال العديد من الأشخاص الذين لديهم فرج في خضم محاولة معرفة ما يحبه فرجهم وما لا يحبه، وما هي احتياجاته، وكيفية التواصل معهم. في بعض الأحيان، يحبون شيئًا ما في يوم، وشيئًا مختلفًا في اليوم التالي.

في بعض الأحيان يكون الشعور بالرضا أفضل، وفي أحيان أخرى يكون الشعور بالرضا أفضل.

Machine Translated by Google

إن أفضل طريقة لتكون شريكًا رائعًا في الفراش هي التواصل. وهذا لا يعني فقط مشاركة رغباتك واحتياجاتك، بل أيضًا طلب الملاحظات من شريكك. والأمر المثير هو أنه عندما تطلب الملاحظات، لا يتعين عليك فقط الاستماع، بل عليك أيضًا استيعاب هذه الملاحظات في ممارسة الحب، أو ممارسة الجنس، أو خلع الجوارب.

لا يجب أن يكون التواصل لفظيًا دائمًا. اكتشف أي أنواع التواصل تناسبك وأيها تناسب شريكك. من الممكن أن يحتاج أحدكما إلى التواصل المباشر قدر الإمكان: "العقني برفق في هذا المكان المحدد لهذه المدة قبل التحول إلى لعق مباشر أكثر كثافة في هذا المكان حتى أقول لك ابتعد". من الممكن أيضًا أن يفضل أحدكما مستويات معينة من التأوه، أو شد الشعر، أو وضع يد شريكك فوق يدك لإرشادك إلى المناطق المناسبة وكميات الضغط. يمكن أن تكون الرسائل النصية وسيلة اتصال مثيرة طوال اليوم أو الأسبوع: "أحب ذلك عندما تلعقني بإصبعك داخلي" أو "اضايقني إلى الأبد قبل أن تلمسني أخيرًا" يمكن أن توفر الكثير من التوجيه لمن يمنح المتعة. حتى الجلوس معًا لمشاهدة الأفلام الإباحية أو قراءة الكتب الإباحية يمكن أن يكون طريقة رائعة لقول "أوه -أنا حقًا أحب ذلك! ربما يمكنك تجربته علي" أو "واو، هذا الوضع يبدو غير مريح حقًا؛ أتساءل كيف يمكننا الحصول على هذه الزاوية دون أن أكسر رقبتي؟"

إليك بعض التمارين التي تساعدك على التواصل الجنسي مع شريكك. جرّب بعضها ولاحظ ما إذا كانت تنطبق عليك وعلى علاقتك. إذا نجحت، فتهانينا. استخدم مهارات التواصل التي اكتسبتها حديثًا في كثير من الأحيان.

إذا لم تنجح معك، فحاول استخدام طرق مختلفة، أو قم بتجربة طريقتك الخاصة!

Machine Translated by Google

ساندويتش مجاملة

هذا هو المكان الذي تقدم فيه ردود الفعل لشريكك في شطيرة من الآتي:

تعليق إيجابي

Machine Translated by Google

اقتراح للتغيير

تعليق إيجابي

انظر، إنها شطيرة حيث تكون شريحتا الخبز بمثابة مجاملات رائعة (وحقيقية). تساعد هذه الأشياء في تذكير شريكك بمدى استمتاعك بالتواجد معه، والاستمتاع بالجنس معه، كما توفر لك الفرصة لطلب أي تغيير قد ترغب فيه. إليك مثالان.

المثال رقم 1

واو -أنت تبدو مثيرًا جدًا مع رأسك بين ساقي!

أتمنى أن تتمكن من قضاء المزيد من الوقت هناك...

إنه يثيرني حقًا عندما تنزل علي!

مثال رقم 2

أنت مثيرة بشكل لا يصدق مع أنينك الساخن ...

سوف أحب ذلك إذا قمت بسحب شعري عندما أشعر بشيء جيد حقًا!

إنه أمر حار جدًا بالنسبة لي أن آكلك بالخارج!

يمكن أن تكون الطبقة الوسطى عبارة عن ردود فعل حول التوقيت، والوضعيات، والضغط، والضوضاء (أو عدم وجودها)، وما إلى ذلك. أيًا كان ما تحتاج إلى توصيله إلى شريكك (بغض النظر عما إذا كنت أنت من يقوم باللعق أو من يستقبله)، يمكنك تجربة شطيرة مجاملة لتوصيل الرسالة مع الاستمرار في إثبات جاذبية شريكك وبراعته الجنسية.

نهج "دعني أريك"

Machine Translated by Google

تختلف مناطق المتعة والضغط المرغوب في كل فرج في أوقات مختلفة. وفي بعض الأحيان، يرتبط هذا بالدورة الشهرية، وفي أحيان أخرى، قد يحدث هذا بشكل عشوائي.

إنها حقيقة من حقائق الجنس. إحدى الطرق الرائعة لمعرفة ما يريده الفرج أمامك هي أن تطلب من صاحبه أن يريكه لك. ضعي إصبعًا أو يدًا مدهونة بالزيت على الفرج، واطلبي من صاحبك (أنت أو شريكك) أن يضع إحدى يديه/أصابعه فوق يدك. دعيه يوجه يدك أو إصبعك حول الفرج، ببطء في البداية، ليُريك المناطق التي تشعر بالراحة فيها ويُظهر مقدار الضغط الذي يشعر به بشكل أفضل بالضغط على يدك أو إصبعك. مع بدء الحركة، يمكنه تسريع الحركة، أو يمكنه إبطائها، والتحرك حول الفرج، وما إلى ذلك، لإظهار المناطق والسرعات والضغوط التي يشعر بها بشكل أفضل. بعد ذلك، أظهري له أنك تلميذة متفوقة، واستعرضي ما تعلمته للتو.

الرمز السري

يمكنك، بمساعدة شريكك، إنشاء نوع من القواعد لإخبار الشخص الذي يقوم باللعق عن كيفية سير الأمور. ربما يتأوه المتلقي بصوت عالٍ ليقول "نعم، نعم!"، ويتأوه بهدوء ليقول "أقوى"، ويلهث ليقول "أنعم". ربما يكون ذلك بمثابة حركة شد الشعر مثل اللجام، حيث يقوم الشخص الذي يقوم باللعق بسحب شعر/رأس الشخص الذي يقوم باللعق بناءً على الإحساس الذي يرغب فيه: اليسار يعني اليسار، واليمين يعني اليمين، والسحب إلى الداخل يعني المزيد من الضغط، بينما السحب إلى الخارج يعني ضغطًا أقل. أيًا كان ما يناسبكما بشكل أفضل، حددا القواعد وتأكدا من ممارستها ... مرارًا وتكرارًا.

Machine Translated by Google

روك حول الساعة

باستخدام مفهوم النظر بين ساقي متلقية الفرج (مع وضعهما على ظهرهما، ووضعية متلقية الفرج على مقدمة جسدها)، تخيلي الفرج كوجه ساعة، حيث يكون الجزء العلوي من غطاء البظر اثني عشر والعجان (أو أسفل المهبل مباشرة) ستة. يمكنكما بعد ذلك، باستخدام إصبع مزيت أو لسان مغامر، أن تهزي طريقكما حول الساعة لمعرفة المناطق التي تشعران بأفضل حالة عند تحفيزها ونوع الضغط الذي يشعر به كل رقم. يجد العديد من الأشخاص أن المنطقة 3-2هي المفضلة لديهم، على الرغم من أن كل شخص لديه بالتأكيد منطقة مفضلة.

Machine Translated by Google

عدد أو حتى مجموعة من الأرقام. يمكن أن يؤدي هذا إلى مرادف رائع للكلمة الفموية، حيث تخبر شريكك أن الساعة الثالثة وحان وقت النزول... إذا كنت تعرف ما أعنيه.

عرض وحكي

على الرغم من أن هذا ليس من نصيب كل الشركاء، إلا أن العرض والشرح يمكن أن يكون وسيلة رائعة ليتعلم الشخص عن فرج شريكه وما يشعر به جيدًا. اجعل الشخص الذي سيظهر ويحكي له يشعر بالراحة (في السرير، على الأريكة، في أي مكان)، ثم ابدأ في الاستمناء. يمكن أن يشمل ذلك مواد التشحيم والأصابع والألعاب والمزيد. راقبهم، من البداية إلى النهاية مهما كان شكلها. أولاً، يمكن أن تكون هذه تجربة مثيرة بشكل لا يصدق، حيث تشاهد شريكك يتحكم في متعته الخاصة. يمكن أن تكون أيضًا تجربة حميمة لبعض الناس. ثانيًا، يمنح "المتلصص" فكرة أفضل عن الأشياء التي يشعر بها شريكه بالراحة؛ ربما أمضى الكثير من الوقت في تحفيز الحلمة قبل الوصول إلى أسفل الحزام. ربما استخدم الكثير من الإدخال، أو ربما لم يستخدم أي شيء على الإطلاق. ربما لعبت مواد التشحيم دورًا أكبر مما قد يتصوره المرء، أو ربما كان هناك مجرد تلميح بالكاد من اللمس. أياً كان شكله، يحصل أحد الشريكين على عرض رائع، ويحصل الشريك الآخر على الاستمتاع بالعرض بينما يتعلم الكثير. وضع مربح للجانبين.

Machine Translated by Google

تحقيق الخيالات

يعد هذا تمرينًا رائعًا للشركاء في المواقف طويلة الأمد، سواء كانت علاقة ملتزمة أو أصدقاء مع فوائد.

يجب على كل منكما الجلوس وكتابة خياله المثالي عن ممارسة الجنس الفموي (نعم، من المؤكد أن الشخص الذي يعطيك خيالاً مثيراً عن ممارسة الجنس الفموي!). إذا لم تكن من محبي الكتابة، فربما يمكنك تسجيله كملف صوتي ومشاركته بهذه الطريقة. لا توجد حقوق أو أخطاء هنا؛ فقط قم بتمثيل ما سيكون عليه موقفك المثالي. هل هناك موقف معين؟

Machine Translated by Google

هل هناك مساحة تجعلك تتحرك؟ شموع؟ سيارات تمر بسرعة؟ سرير مريح؟ سجادة من جلد الدب؟ شارك كل التفاصيل التي يمكنك التفكير فيها من البداية إلى النهاية. أنا أتحدث عن مقدار الوقت الذي تقضيه في التقبيل، وأي مناطق من الجسم يتم تقبيلها أو تقوم بتقبيلها، وكم من اللعق، والمص، واللمس، والقضم، وما إلى ذلك. ماذا يحدث بالإضافة إلى الجنس الفموي، إن وجد؟ أخرج كل ما لديك، ثم شاركه مع شريكك.

إذا كان كلاكما يشعر بالرغبة في ذلك، فيمكنكما قراءة تخيلاتكما بصوت عالٍ لبعضكما البعض، وجهاً لوجه (أو تشغيلها على الكمبيوتر/الأداة التي تفضلانها). وإذا كان هذا الأمر يكشف لك الكثير، فلا تترددا في قراءتها لهما عبر الهاتف، أو حتى تبادلها عبر البريد الإلكتروني.

في حين أن شريكك قد لا يتمكن من الخروج والحصول على سجادة من جلد الدب ومدفأة، أو قضاء ثلاثة أيام قادرًا على عبادتك شفويًا، فإن خيالك سيعطيه فكرة أفضل بكثير عن بعض الأشياء المثيرة لديك، ونوع التفاعل الذي يثيرك، وربما بعض التفاصيل لتعزيز تجربتك (مثل عصابة العين، وبعض الشموع المعطرة، والأغنية المثالية على الاستريو، وما إلى ذلك). على أقل تقدير، يمنح كل منكما فكرة أفضل عما يشعر به كل منكما بالإثارة؛ غالبًا ما لا نقضي وقتًا كافيًا مع أنفسنا، ونفكر في ما يثيرنا. إذا لم نعرف حتى الأشياء المثيرة لدينا، وخيالاتنا الخاصة، فكيف يمكن أن نتوقع أن نكون قادرين على مشاركتها مع شركائنا عندما يُطلب منهم ذلك؟

أريد ذلك!

يمكنك استئجار أو شراء بعض أقراص DVDالمثيرة، أو بث بعض الأفلام عبر الإنترنت. يمكن أن تكون ناعمة أو صعبة -أيهما أفضل لكليكما. (ملاحظة: تنتج العديد من الشركات أفلام إباحية حيث يختار الممثلون شركائهم وما يحدث، وغالبًا ما تبدو هذه تجارب أكثر أصالة للمتعة للمشاهدين. تتضمن بعض التوصيات Sweetheart Videoو teewSو Pink and White Productionsو Reel Queer Productionsو Heartcore Productionsو Comstock Filmsو Femme Productionو Sinner Videoحدد بعض المشاهد التي تجدها ساخنة ومثيرة، وشارك ما يثيرك.

Machine Translated by Google

هل تتحدث عن كل منهم؟ هل يتعلق الأمر بالتواصل البصري؟ أو بالوضعيات؟
الموسيقى؟ أي شيء يثيرك، شاركه مع شريكك، وتحدثا عن كيفية دمجه في كيفية قضاء الوقت معًا.

إذا لم تكن الجاذبية البصرية مناسبة لك، يمكنك الاطلاع على بعض كتب الإثارة الجنسية. فهناك مجموعة كبيرة ومتنوعة من المختارات المتاحة، بعضها من تأليف مؤلفات، وبعضها الآخر من تأليف ميول جنسية، وبعضها الآخر من تأليف أشخاص من جنس مختلف، أو حتى من تأليف مواقع (مثل الشاطئ) أو مواسم معينة.

اختر بعض القصص، واقرآها بصوت عالٍ لبعضكما البعض أو تناوبا على قراءتها، واتركا ملاحظات على الهوامش (أو ملاحظات لاصقة على الحواف) بالقرب من الأشياء التي تثير حماسكما —ثم بدلا الأمرين. بمجرد أن تقرأا كل منكما الأجزاء المثيرة، اجتمعا لمناقشة ما أعجبكما أكثر، ولماذا أعجبكما، وكيف يمكن لكليكما إضافة ذلك إلى أوقاتكما الجنسية في الحياة الواقعية!

أساطير المهبل

خرافة: المهبل والفرج لهما رائحة كريهة/طعم سيء.
مكشوف: رائحة المهبل والفرج وطعمهما كما يفترض أن يكونا. كل شخص لديه رائحة وطعم فريدين، ويمكن لبعض الأشخاص حتى التعرف على شريكهم وهم معصوبي العينين، فقط من خلال شمهم أو تذوقهم. رائع جدًا، أليس كذلك؟

الآن، إذا كانت هناك رائحة سمكية، فإن ذلك قد يشير إلى التهاب المهبل البكتيري (عدوى بكتيرية يمكن للطبيب علاجها بسهولة) ويجب أن يفحصها طبيب أمراض النساء.

ولكن في أغلب الأحيان، تكون رائحة المهبل طبيعية، وعادة ما تكون كريهة قليلاً، وتشبه رائحة القضيب/الخصيتين. وطالما أن شريكك يمارس النظافة الجيدة ويستحم بانتظام، فأنت على ما يرام.

هل ما زلت قلقًا بشأن هذا الأمر، سواء بشأن جسدك أو جسد شريكك؟ استلقيا معًا في الحمام قبل أن يحدث أي شيء غير مرغوب فيه. يمكنكما غسل جسديكما بالصابون وفركهما، والتقبيل تحت الماء الساخن، وكتابة أشياء بذيئة لبعضكما البعض على البخار في المرآة. لا تنسيا تنظيف بعضكما البعض

Machine Translated by Google

افركي بلطف بين ساقيك باستخدام صابون جيد غير معطر ومتوازن الحموضة، ثم اشطفي كل شيء. المكافأة: أنتما تعلمان أنكما نظيفان تمامًا قبل أن تبدأ الأمور المثيرة والشهوانية في الحدوث، وهذا يعني شيئًا أقل للقلق بشأنه عندما تنزلان على بعضكما البعض.

ملاحظة: يرجى عدم استخدام الغسول المهبلي الذي يتم شراؤه من المتاجر أو المناديل المعطرة لمحاولة تغيير رائحة أجزائك الجميلة -يمكن للمواد الكيميائية والعطور القاسية الموجودة في هذه المنتجات أن تعبث بشكل خطير بكل من درجة الحموضة والنباتات الطبيعية في المهبل، مما قد يؤدي إلى التهابات غير مرغوب فيها. إذا شعرت لسبب ما أنه يجب عليك استخدام الغسول المهبلي، يرجى إفراغ الزجاجة من الخليط الأصلي المملوء بالمواد الكيميائية وإعادة ملئها بالماء الدافئ أو حتى الماء المالح الدافئ. هذا أكثر من كافٍ لشطف كل شيء وحمايتك من التعرض للعدوى في المنطقة التي ربما لا تريدها على الإطلاق.

خرافة: الشعر الموجود على الفرج/عظمة العانة/عظمة العانة متسخ/غير صحي/مثير للاشمئزاز.

الحقيقة: يختار الناس تصفيف شعر العانة بطرق مختلفة عديدة! سواء اختار شخص ما تركه ينمو، أو قصه بالتساوي، أو تزيينه، أو صبغه (باستخدام صبغات صديقة للشعر العانة -وليس صبغة الشعر المعتادة!)، أو خلق أنماط مثيرة للاهتمام به، أو إزالته تمامًا بالحلاقة، أو إزالة الشعر بالشمع، أو السكر، فإنه لا يكون متسخًا إلا إذا لم يهتم الشخص بنفسه من خلال الحفاظ على نظافته. إن وجود شعر العانة لا يعني أن الشخص متسخ، تمامًا كما أن الحلاقة لا تعني أن الشخص نظيف. أياً كانت تسريحة شعر العانة (أو عدم وجودها) التي تختارها أنت أو شريكك، تقبلها، وأحبها، واستعد للذهاب إلى وسط المدينة لبعض المرح! إذا اخترت أنت أو شريكك الاحتفاظ بالشعر كجزء من المرح، فحاول استخدامه كجزء من لعبتك الجنسية الفموية. يستمتع بعض الأشخاص بالسحب اللطيف، ويحب آخرون تمرير الأصابع خلاله، وقد تكتشف حتى شيئًا آخر أنت أو شريكك يعجبك.

Machine Translated by Google

قد يستمتع شريكك بفعل ذلك لشعر العانة الخاص بك.
في هذا الصدد، يشعر بعض الأشخاص بالقلق أحيانًا من ابتلاع شريكهم لشعر العانة أثناء ممارسة الجنس.
لا تقلق -فهناك حل سهل للغاية يمكن لأي شخص القيام به في أي وقت، ولا يحتاج إلى أي تحضير أو أدوات.
ما عليك سوى تمرير أصابعك خلال شعر العانة (أو شعر العانة لشريكك) قبل بدء العملية، وسحب الشعر قليلاً، كما لو كانت أصابعك فرشاة شعر فاخرة مصممة خصيصًا لشعر العانة. سيؤدي هذا إلى إزالة أي شعر سائب حتى تتمكن من التركيز على النشاط الذي تقوم به (أو في الفم)!

الأسطورة: يجب أن يتم ممارسة الجنس الفموي لمدة دقيقة أو دقيقتين فقط كمقدمة قبل أن يبدأ الأمر "الحقيقي" في الحدوث.
الحقيقة: في حين أن السحاق يمكن أن يلعب دور البطولة في المداعبة، فإنه يمكن أن يكون الحدث الرئيسي، أو حتى الحلوى. يمكنك أن تبدأ بالجنس الفموي، ثم تنتقل إلى شيء آخر، ثم تعود إلى الجنس الفموي، أو حتى تقضي أمسية مليئة بالمرح دون أي شيء سوى الاستمتاع بالجنس الفموي. الجنس الفموي هو نشاط مثير في حد ذاته ولا ينبغي أبدًا وضع كلمة "فقط" أمامه، كما في "لقد مارسنا الجنس الفموي الليلة الماضية". دعونا نعطي الجنس الفموي الاهتمام الرائع والاحترام الذي يستحقه كنشاط مليء بالمرح في حد ذاته، وإذا كان هناك أشياء أخرى موجودة على القائمة قبل أو أثناء أو حتى بعد الجنس الفموي، فليكن.

هناك أمر آخر يجب وضعه في الاعتبار وهو أن الإثارة لدى أصحاب الفرج (معظمهم من النساء) تختلف كثيرًا عن الإثارة لدى أصحاب القضيب (معظمهم من الرجال). في حين يمكن لمعظم الأشخاص الذين لديهم قضيب الوصول إلى النشوة الجنسية من خلال ممارسة الجنس عن طريق الفم في أي وقت من ثلاثين ثانية إلى عشر دقائق، فإن أولئك الذين يتلقون السحاق قد يستغرقون من عشرين إلى أربعين دقيقة (وأكثر!) حتى إطلاق الألعاب النارية. في حين أن هناك استثناءات فردية، خطط لقضاء قدر كبير من الوقت في الاستمتاع بكهف عجائب شريكك. من الأفضل بكثير أن يطلب منك شريكك التوقف لأنك تستمتع به كثيرًا لفترة طويلة بدلاً من أن يتساءل لماذا كان الجنس الفموي مجرد مرور عابر في الطريق إلى غرفة نوم أخرى

Machine Translated by Google

الأنشطة. استعرض مهاراتك، واستمر في إظهارها!
(التورية مقصودة تماما.)

Machine Translated by Google

كيفية عامة

سنبدأ من البداية. وما أفضل مكان للبدء من تقبيل شريكك... فوق الخصر.

في كثير من الأحيان، يشعر الناس بالإثارة الشديدة (و/أو التوتر) بشأن ممارسة الجنس مع شريكهم لدرجة أنهم يسارعون إلى تنفيذ العملية برمتها لإثارة شريكهم وإثارتهم. وفي حين يمكن لقلة مختارة من الأشخاص الانتقال من الصفر إلى الإثارة الشديدة في ستين ثانية، فإن معظم الناس يفضلون الإحماء قبل الاستمتاع بوجبة الإفطار. تحدث إلى شريكك واسأله عن فكرته عن الإحماء.

Machine Translated by Google

ربما يعرف الشخص بالضبط المكان الذي يرغب في تقبيله فيه، ومن المؤكد أن هذه معلومة جيدة. ولكن ربما لم يخصص أحد الوقت لجعله يشعر بالسعادة حقًا، وسوف يذهله جهدك في القيام بذلك.

لذا اجلس واسترخي قليلًا واستمتع بالتجربة بأكملها.

في حين أنك قد تكون مستعدًا ومتحمسًا للبدء، ومستعدًا تمامًا للغوص بين ساقيهم وإظهار مدى تقديرك لهم ولأعضاءهم التناسلية اللذيذة، فإن تخصيص الوقت لإثارتهم هو ما سيجعلك مميزًا. من الأفضل بكثير إثارة شريكك وإغرائه حتى يتوسل إليك تمامًا للنزول عليه، بدلاً من التحرك بسرعة كبيرة وجعله يبتعد لأنه ليس مستعدًا لذلك بعد. امنحه كل هذا التألق، وأظهر له أنك مهتم بمنحه تجربة رائعة في التقبيل. إذن من أين تبدأ؟

Machine Translated by Google

ابدأ عاليا

يمكن أن يكون الرأس مكانًا مثيرًا للغاية. من تقبيل شحمة أذن شريكتك (والهمس بأشياء حلوة وقذرة في أذنيها) إلى تقبيل شفتيها الحلوة وعضها إلى لمس شفتيك بلطف عبر خدها، يمكنك العمل على هذه المناطق الحساسة حتى يبدأ شريكك في الشعور بالإثارة والثقل.

يحب الأشخاص المختلفون أشياء مختلفة، لذا جرب ودوِّن ملاحظات ذهنية حول ما يثير شريكك.

ماذا عن الرقبة؟ الرقبة مثيرة للغاية ومليئة بالنهايات العصبية اللذيذة، وهي مكان رائع للعق والعض والنفخ والعض.

Machine Translated by Google

المص (احذر من الكدمات/البقع الحمراء إذا كان شريكك يفضل عدم حدوثها -فهذه بالتأكيد محادثة جيدة يجب إجراؤها قبل أن تتفاقم الأمور وتزداد حِدة)، والمزيد. يحب الكثير من الناس تحفيز الجزء الأمامي والجانبي من رقبتهم، بينما يحب آخرون تقبيل الجزء الخلفي منها ومحبتها. يمكنك لعق بقعة ما والنفخ عليها للحصول على إحساس بالبرودة، أو بدلاً من النفخ من خلال فمك بالكامل، يمكنك الزفير عليها بالهواء الدافئ، مما يوفر إحساسًا لطيفًا بالدفء.

المحطة التالية في الجسم (على الرغم من أنك بالتأكيد لست مضطرًا للقيام بذلك بأي ترتيب)، هي عظم الترقوة، الذي يعتبر حساسًا بشكل لا يصدق بالنسبة لمعظم الناس، وكذلك الجزء العلوي من الذراعين، والذي يحب العديد من الناس فركه أو خدشه برفق. اقض بعض الوقت هنا، في التقبيل، والمداعبة، والعض برفق -أي شيء يجعلك تشعر بالراحة ويحفز شريكك.

ثم هناك الثديين! لا تكتفِ بالتحرك نحو الحلمات. لقد سمعنا جميعًا النكتة عن العشاق الذين يلوون الحلمات كما لو كانوا يبحثون عن محطة إذاعية. لا تفعل أي شيء من هذا القبيل، ما لم يخبرك شريكك أن اللمس المباشر للحلمات هو ما يريده. ابدأ برفق، وداعب المنطقة المحيطة بالحلمة بلطف، ولكن لا تلمس الحلمة بعد. من الأفضل بكثير أن تداعبهم حتى لا يتحملوا الأمر بعد الآن وتضطر إلى لمسهم بدلاً من أن تسرع كثيرًا، وتجعلهم يشعرون وكأن الأمر كان تحرشًا بالتراضي.

يفضل بعض الأشخاص لمس الثديين بشكل أكثر ثباتًا أو الإمساك بهما؛ مرة أخرى، لا بأس على الإطلاق من سؤالهم عما يحبونه والحصول على بعض الملاحظات. إن كونك شريكًا جيدًا جنسيًا لا يعني أن تكون على دراية بكل شيء؛ بل يتعلق بالاستماع والتعلم، والاستمرار في تغيير خططك بناءً على الملاحظات التي تتلقاها. تحسس الثديين. ارفعهما برفق، وقبّلهما، وعضهما، ثم -أخيرًا -حان وقت حب الحلمتين. يمكنك تنظيفهما بأصابعك، ومداعبتهما بلسانك، وحتى إعطائهما قضمة صغيرة بأسنانك. يحب بعض الأشخاص التحفيز الأكثر خشونة؛ إذا كانت هذه هي الحالة، فاعمل على زيادة مستوى التحفيز الذي يفضلونه. يحب البعض الآخر مجرد لمسة ريشة لإغرائهم وإغرائهم. اكتشف ما يحبه شريكك وما الذي يحفزه.

Machine Translated by Google

انزل الى الأسفل

على مسافة أبعد قليلاً، تعتبر عظام البطن والورك أماكن رائعة للمداعبة والتقبيل برفق أثناء استكشاف بشرة شريكك الجميلة. بالنسبة للبعض، تكون منطقة عظام الورك مثيرة للدغدغة، بينما بالنسبة للآخرين، تكون المنطقة مباشرة إلى الأعضاء التناسلية.

لماذا لا تكتشف ذلك؟ من الممكن دائمًا ألا يكون أي من الأمرين مناسبًا لشريكك، لذا لا تضع كل البيض في سلة واحدة؛ استمر في استكشاف جسده لمعرفة المناطق المثيرة المختلفة لديه، واستمر في التنويع.

لنتخطى الفرج الآن، ولنستمتع بتلك الساقين الطويلتين والشهيتين. يحب الكثير والكثير من الناس أن يتم تقبيل أفخاذهم، وخاصة أفخاذهم الداخلية، ولعقها، وفركها، وعضها، وغير ذلك الكثير.

استكشف واستمتع بالتجربة وأنت تقرب شريكك من حافة المتعة. إذا كان شريكك يحب المزيد من اللعب الحسي، ففكر في تمرير أظافرك على فخذيه الداخليين، أو إحضار دغدغة ريشية لإضافة بعض الأحاسيس المختلفة.

بعد أن أخذت الوقت الكافي لتدفئة شريكك واستكشاف مناطق المتعة الخاصة به، يمكنك الآن البدء في التركيز على المناطق الرئيسية

Machine Translated by Google

الحدث (على الأقل فيما يتعلق بهذا الكتاب): السحاق!
إن وضع قبلات لطيفة على العانة (عظمة العانة) وكذلك فركها براحة يدك يمكن أن يزيد من الترقب ويشعرك بالسعادة بشكل لا يصدق تجاه شريكك.

مرة أخرى، راقب لغة الجسد واستمع إلى ردود الفعل.
سيساعدك هذا على معرفة المحفزات والأحاسيس التي يحبونها والتي لا يهتمون بها.

افتح ساقي شريكك برفق (أو بقوة، إذا كانت هذه هي الطريقة التي تريدان بها اللعب). توقف للحظة. نعم، تريد أن تغوص في الأمر. نعم، تريد أن تمنح شريكك أكبر قدر ممكن من المتعة.

لكن انتظر لحظة. ألق نظرة على فرجها، كم هو جميل وفريد من نوعه، وأخبرها أنك تجده مثيرًا وجذابًا. لم يرَ الكثير من الناس حتى أعضاءهم التناسلية من قبل، وهناك الكثير من الخجل بشأن الأعضاء التناسلية الأنثوية. ولكن إذا تمكنت من إظهار مدى روعتها لشريكتك، ومدى رغبتك في الاستمتاع بوقتك تحت الحزام، فقد يساعدها ذلك على الشعور بمزيد من الراحة. تحقق من القسم الخاص برؤية الفرج للحصول على بعض النصائح حول كيفية تقدير الفرج.

Machine Translated by Google

الغوص في

لقد أخذتِ استراحة من التحديق في الفرج. رائع. والآن حان الوقت للقيام ببعض التحفيز. مرة أخرى، ابدئي ببطء. لا يحب معظم الناس (وإن لم يكن جميعهم) أن يكون البظر هو أول شيء يتم تحفيزه. يمكن أن يكون حساسًا للغاية، والبدء من هناك لن يكون دائمًا جيدًا أو قد يكون مكثفًا بعض الشيء. لحسن الحظ، يمكنك البدء باللعب بالشفرين الداخليين والخارجيين، وتحفيز غطاء البظر بلطف بأصابعك وأكثر من ذلك. فكري في البظر باعتباره مركزًا لحلزوني أو عين الثور، وتخيلي أنه يتعين عليك شق طريقك عبر جميع الطبقات الخارجية قبل أن تتمكني من الوصول إلى المنطقة المركزية. يمكن أن تكون يديك أشياء سحرية، طالما أنك تأخذين الوقت الكافي لتعلم كيفية استخدامها بشكل صحيح.

في الأفلام، نميل إلى رؤية أشخاص يضعون أيديهم في سراويل شريكاتهم، ويبحثون وكأنهم يبحثون عن زر الطاقة الذي يمكنهم الضغط عليه لبدء نافورة المتعة. ورغم أن هذا قد يبدو منطقيًا لبعض الناس، فإن العديد من الأشخاص الذين لديهم فرج لا يقدرون الشعور الذي يشعرون به.

يفضل الكثيرون التعامل مع الفرج بحس ولطف، لذا بعد أن تقبّل شريكتك في فخذيها وتكون في منتصف المنطقة الخاصة، خذ وقتك وتنفس بعمق وتذكر أن ثقل العالم لا يقع على كتفيك. لا يعتمد النجاح على ما إذا كنت تستطيع تحفيز البظر بأسرع طريقة ممكنة؛ بل يعتمد على ما إذا كنت أنت وشريكتك تستمتعان طوال التجربة.

إذا لم تكن أعضاء شريكك التناسلية مشحمة بعد أو لم يكن بها ما يكفي من المزلقات لإبقائها ممتعة وزلقة وانزلاقية، فهذا هو الوقت المثالي لإضافة المزلقات. راجع قسم المزلقات للحصول على مزيد من المعلومات حول المزلق المثالي لك. قد يكون هذا أيضًا وقتًا جيدًا لجعل شريكك يُظهر لك مدى استمتاعه باللمس. حاول وضع يدك فوق يده، أو العكس، بينما يحركها ويُظهر لك مناطق المتعة المفضلة لديه. إذا كنت مستعدًا لذلك، فهذا أيضًا وقت رائع لمشاهدته وهو يستمني باستخدام لعبة جنسية، ربما

Machine Translated by Google

يمكنك استخدام جهاز اهتزاز بسيط لتدفئة المنطقة أثناء مشاهدتك والاستمتاع بالعرض المثير الذي يحدث أمامك. ربما يمكنك أيضًا التحكم في جهاز الاهتزاز واستخدامه لتوفير دفعة إضافية صغيرة من المتعة قبل أن تذهب للحصول على بعض اللعقات اللذيذة.

افركي يدك بالكامل ببطء ولطف على الفرج، مع التأكد من لمس كل من مجموعتي الشفرين (الشفتين) والبظر. تذكري أن البدء ببطء وجعل شريكك يتوسل إليك لزيادة خدماتك أكثر متعة من أن يطلب منك التباطؤ أو التوقف لأن الأمور أصبحت شديدة جدًا بسرعة كبيرة. بمجرد أن تمنحي منطقة الفرج بالكامل الكثير من الحب بيدك بالكامل، افردي أصابعك بينما تستمرين في مداعبة يدك لأعلى ولأسفل، مما يسمح لها بالسقوط بشكل طبيعي في طيات الفرج، مما يوفر تحفيزًا إضافيًا لشريكك. إذا كانت مستعدة لذلك، يمكنك استخدام أطراف أصابعك المرطبة لتحفيز غطاء البظر من الخارج -تذكري، لا تتجهي مباشرة إلى البظر. يجب إغرائه وقد يستغرق الأمر بعض الوقت الإضافي للاستعداد للعمل في متناول اليد (أو في الفم، حسب الحالة). يمكنك القيام بهذا العمل اليدوي في أي وضع، من وضع الملعقة في السرير إلى الاستلقاء بين ساقي شريكك، وحتى الوقوف والوقوف وجهاً لوجه أو مد يدك حوله. امزج بين الأشياء، وافعل أي شيء تشعر أنه جيد (أو ممتع!) لكليكما. بعد أن تشعر وكأنك أعطيت الفرج وقتًا كافيًا بأصابعك الرائعة، حان الوقت للتحول إلى لسانك والسماح لشريكك بالشعور برغبتك من خلال العمل المذهل الذي أنت على وشك تقديمه له. دعنا ننتقل إلى اللعق!

Machine Translated by Google

لعق

خذ وقتك. الأمر يختلف من شخص لآخر وقد يستغرق من دقيقة أو دقيقتين إلى نصف ساعة (أو أكثر) قبل أن يكون شريكك جاهزًا للعمل على البظر. في حين أن كل شخص فريد من نوعه، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن معظم النساء يرغبن في قضاء المزيد من الوقت عليهن أثناء اللعق، ما بين خمسة عشر إلى خمسة وأربعين دقيقة أكثر مما يحصلن عليه بالفعل. بالطبع، ربما لا ينطبق هذا على حالتك (هناك دائمًا بعض الأشخاص الذين يريدون أقل من المداعبة والإحماء والمداعبة، ويريدون فقط أن تغوص مباشرة)، لكنه دليل جيد للأشخاص الذين يتساءلون عن المدة التي يجب أن يستغرقوها في النزول. لا يوجد رقم سحري، لكن معظم الناس يريدون أكثر مما يحصلون عليه. تواصل مع شريكك لمعرفة مشاعره بشأن هذا، ولكن كقاعدة عامة، إذا كنت تعتقد أنك قد لعقت بما فيه الكفاية، استمر في اللعق، ثم . . لعق المزيد!

.

عندما يتعلق الأمر باللعق، يمكنك القيام بجميع أنواع الأشياء باستخدام

Machine Translated by Google

لسانك. أخرجه من فمك الآن -لا يهم أين أنت. قم بتسويته وجعله واسعًا قدر الإمكان. لعق مثل هذا يشبه لعق شيرلي تيمبل لمصاصة عملاقة. الآن اجعله مدببًا. لعق بلسانك مثل هذا يكون أكثر مباشرة وكثافة.

قم ببعض تمارين اللسان؛ حركه من جانب إلى جانب، إلى الداخل والخارج، إلى أعلى وإلى أسفل، في شكل دائرة، إلى الأمام والخلف. استمر في القيام بذلك حتى يتعب. هذه مجموعة رائعة من التمارين عندما تدرس للامتحان النهائي، أو تشعر بالملل في مكتبك، أو عالقًا في حركة المرور. لسانك هو أيضًا عضلة؛ كلما مارسته أكثر، كلما بنيت تلك العضلة (الكلام العادي مهم أيضًا) وقل احتمال إرهاقه أثناء السحاق.

قد يبدو هذا سخيفًا، ربما. ولكن الرياضيين العظماء يمارسون الرياضة حتى وهم لا يلعبون بنشاط، وحتى أبطال الألغاز المتقاطعة يتدربون على حل الألغاز المتقاطعة لصحيفة نيويورك تايمز يوم الأحد. إن تخصيص بعض الوقت الإضافي من أسبوعك للعمل على تقوية لسانك، وتجربة طرق مختلفة لاستخدامه، يمكن أن يرفعك بالتأكيد إلى مستوى أعلى في عالم المداعبات الجنسية. وهذا يُظهِر أنك على استعداد لقضاء بعض الوقت والعمل للوصول إلى مستوى مختلف.

يحب الأشخاص المختلفون لعقات مختلفة، ويحبونها في أوقات مختلفة من اللعق. عادةً، البدء بلسان مسطح للحصول على إحساس أكثر انتشارًا هو الحل المثالي في البداية، بينما يمكن أن يوفر اللسان الأكثر حدة ومباشرة التحفيز اللازم لإحضاره إلى الهدف في النهاية. لا تتردد في مزج اللعقات أيضًا، خاصة في وقت مبكر، عندما تجرب أنواعًا مختلفة من الأحاسيس لتدفئة شريكك ومعرفة ما يحبه. مع اقتراب شريكك من النشوة الجنسية (إذا كان هذا هو هدفكما المشترك)، التزم باللعقة التي يحبها.

في كثير من الأحيان، يعتقد مقدمو اللعق أن شريكهم قد يشعر بالملل من اللعق، ويغيرون نمط اللعق قبل النشوة الجنسية مباشرة. بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يكون هذا محبطًا للغاية. تتمثل إحدى الطرق الجيدة للتعامل مع هذا في وجود إشارة، مثل جعل المتلقي ينقر على السرير، أو يسحب شعر المعطي، أو يضغط على كتفي المعطي عندما يقترب النشوة الجنسية. بهذه الطريقة، يعرف المعطي أنه سيصل إلى المنزل بنفس نوع الإحساس باللعق، بدلاً من اختيار ذلك.

Machine Translated by Google

اللحظة المناسبة للتغيير.
هل أنت غير متأكد من نوع اللعق الذي يحبه شريكك؟ جرب مجموعة من اللعقات واطلب منه أن يخبرك، مثل التأوه بصوت عالٍ، أو النقر على رأسك أو كتفك عندما تفعل شيئًا يجعلك تشعر بالرضا. إذا كنت تريد أن تجعل الأمر سخيفًا بعض الشيء، أو إدخال بعض الأدوار الطبية المثيرة والممتعة، فيمكنك القيام بحركة "طبيب العيون". أنت تعرف: "أيهما تفضل؟ رقم 1أم رقم 2؟ أم رقم 3؟" وما إلى ذلك. هل هو سخيف بعض الشيء؟ نعم، ولكن يمكن أن يكون ممتعًا للغاية، وستتمكن من معرفة ما يحبه شريكك بسهولة. إذا أردت، يمكنك تسمية لعقات مختلفة يستمتع بها شريكك.

بهذه الطريقة، إذا أرادوا طلب إعصار اللسان متبوعًا بالقفز المرن، فسوف تعرفان ما يتحدثون عنه، وسيكون لديكما بعض التوجيهات الجيدة لتتماشى مع أنماط لعقك.

أ-ي

يكاد يكون كل من يتحدث عن تعلم اللعق يذكر

Machine Translated by Google

خدعة الأبجدية، التي تطلب منك لعق الحروف من Aإلى Zبلسانك. الآن، هذا له فضل وهو أمر سخيف إلى حد ما.

إذا كنت تلعق الحروف الأبجدية دون توقف، فسوف تقدم لشريكك كل أنواع الأحاسيس المختلفة واحدة تلو الأخرى دون انقطاع بينها -وسوف يحب بعضها ويكره البعض الآخر. كم هو أمر مزعج أن يمنحك شريكك الإحساس الصحيح تمامًا لتحفيزك ... ثم ينتقل إلى إحساس آخر؟

.

محبط، أليس كذلك؟ ويزداد الأمر سوءًا عندما لا تكون متأكدًا من أي حرف كان، وبالتالي لا يمكنك أن تطلب الحرف الذي شعرت أنه الأفضل. لا تقلق؛ إليك بعض الأفكار التي قد تساعدك! تتمثل الطريقة الأفضل للقيام بذلك في تجربة حرف واحد في كل مرة، أو ربما تجربة بضع كلمات، وطلب رأيهم. لا تنس أن كل حرف له أربعة أشكال: أحرف كبيرة، وأحرف صغيرة، وأحرف كبيرة، وأحرف صغيرة. هذا يعني أن لديك ستة وتسعين خيارًا مختلفًا للحروف، ولا تجعلني أبدأ حتى في الحديث عن الأرقام والرموز والمزيد. خذ الأمر ببساطة من Aإلى Zوابدأ فقط بـ ABCأو XYZ حتى تكتشف الحروف التي تجعل شريكك يتأرجح. مع قضاء المزيد من الوقت معهم في أستراليا، يمكنك تجربة أحرف مختلفة أو إضافة الأبجدية المائلة، حتى تتمكن من كتابة رسائل حب لهم على فرجهم بطرف لسانك. حسنًا، من المؤكد أن هذا مبالغة (حتى يجربه شخص ما ويخبرني بمدى روعته)، ولكن من الجيد أن تبدأ ببطء مع القليل من الاختلافات التي تتم ببطء (للسماح لشريكك بتقديم ملاحظات دقيقة) ثم تتقدم من هناك.

الأشكال الهندسية

على نفس المنوال الذي تتبعينه مع حروف الأبجدية، يمكنك أيضًا عمل أشكال هندسية مختلفة على الفرج وحوله أمامك. سواء كان اختيارك هو مربع حول الصندوق، أو دوائر متحدة المركز تقترب أكثر فأكثر، فإن الأشكال المختلفة توفر لك خيار الحصول على تعليقات من شريكك، والقدرة على إضافة الشكل أو الأشكال المفضلة لديه إلى مجموعتك. يمكنك اختيار عمل أشكال أكبر مثل الدوائر أو المربعات التي

Machine Translated by Google

تشمل هذه المجموعة كل الحافة الخارجية للفرج، أو مجموعات أصغر تمر عبر المنتصف لدقيقة أو اثنتين. إذا كنت من محبي الألعاب المسلية أثناء ممارسة الجنس، فلماذا لا تطلب من شريكك تخمين الشكل الذي يجعله يتلوى؟ فقط كن لطيفًا، ولا تضربه بمجسم رباعي السطوح... ما لم تكن بالطبع تلعب دور أستاذ الرياضيات والطالب المشاغب.

.

لعقات الكلاب

هل سبق لك أن رأيت كلبًا كبيرًا مليئًا باللعاب، ولسانه معلق من فمه، ومغطى باللعاب، ومستعدًا لمص أول إنسان أو عظمة أو مصاصة يصادفها؟ قد يبدو الأمر سخيفًا، لكن لا تبالغ في ذلك! خاصة في بداية عملية اللعق، فإن استخدام لسان كبير مسطح مليئ باللعاب للعق منطقة الفرج بالكامل يمكن أن يخدم أغراضًا متعددة. أولاً، يمكن أن يساعدك في جعل المنطقة بأكملها لطيفة ورطبة، مما يجعل كل ما أنت على وشك القيام به يشعر بتحسن كبير.
ثانيًا، سيسمح لك اللسان الكبير المسطح المليء باللعاب بتغطية مساحة أكبر، مما يسمح لك بتحفيز جميع النهايات العصبية المختلفة حول الفرج. أخيرًا، مع التشحيم من لعابك ومسطح لسانك، يكون هذا التحفيز ألطف، وهو مثالي لنوع التحفيز الذي يستمتع به معظم المتلقين في وقت مبكر من تجربة اللعق.

المشكلة التي يعاني منها كثير من الناس أثناء ممارسة الجنس الفموي (سواء السحاق أو مص القضيب) هي قلقهم بشأن المظهر الجيد.
وهذا القلق يجعلهم في كثير من الأحيان يمتصون كل اللعاب والبصاق ويبتلعونه، بدلاً من الاستفادة منه.

الآن، أنا لا أقترح عليك أن تبصق على شريكك في منتصف ممارسة الجنس عن طريق الفم (ما لم يكن هذا شيئًا ناقشتموه معًا سابقًا، أو طلب منك القيام بذلك أثناء خضم العاطفة)، ولكن في السحاق، يكون البلل أفضل! دع هذا اللعاب والبصاق يقطران من فمك مباشرة على الفرج الرائع أمامك. البلل، سواء من التشحيم الطبيعي أو اللعاب أو التشحيم الإضافي، أمر بالغ الأهمية لأي تحفيز للفرج. يقلل هذا البلل من السحب من لسانك وأصابعك وأي شيء آخر قد تستخدمه لـ

Machine Translated by Google

تحفيز الفرج. إن قلة الاحتكاك تعني المزيد من المتعة، والمزيد من المشاعر الجيدة من جانب المتلقي. لذا توقف عن مص لعابك ومحاولة البلع بشكل محرج في منتصف ممارسة الجنس الفموي الساخن؛ فقط دعه يذهب، واستخدمه بشكل جيد!

في أي مكان إلا هناك

لا تنسي أن تأخذي وقتك. سواء اخترت أن تلحسي الفرج بحركة تشبه حركة عقارب الساعة أو تقومي بلحسه وامتصاصه بشكل عشوائي، تأكدي من استكشاف كل الأحاسيس المثيرة المختلفة التي توفرها المناطق التي ليست البظر، أو حتى غطاء البظر. كلما استكشفت المنطقة المحيطة بالفرج، وقمت بلحسه ولمست وامتصصته، كلما زاد إثارة شريكك. وبحلول الوقت الذي تتجهين فيه أخيرًا إلى المنتصف، وتستعدين لتقديم خدماتك للبظر، قد يتوسل إليك شريكك للقيام بذلك. لا تترددي في جعله يتوسل أكثر قليلاً أو اختيار إرضائه على الفور.

على أية حال، لقد ساعدت في رفع مستوى متعتهم، مما جعل

Machine Translated by Google

أيًا كان ما سينهي وقت اللعب (النشوة الجنسية من خلال السحاق، أو الانتقال إلى شيء آخر) فإن ذلك يصبح أكثر كثافة مع تدفق الإندورفينات عبر نظامهم. وكلما قضيت وقتًا أطول في تحفيزهم في أي مكان باستثناء البظر، كلما تعلمت المزيد عن جسدهم والمتعة التي يحبونها.

يميل الأشخاص الذين يمارسون السحاق إلى التوجه مباشرة إلى البظر. الآن، من فضلك لا تفهمني خطأ، البظر مدهش. لكنه ليس الزر السحري الذي يروج له المجتمع غالبًا. إذا لم يكن هناك إحماء كافٍ للشخص وجسمه، فإن التركيز كثيرًا على البظر في وقت مبكر جدًا قد يكون شديدًا للغاية بالنسبة لبعض الأشخاص وقد يكون مؤلمًا حتى للآخرين. خذ وقتك، وإذا لم تكن لديك خبرة كبيرة مع شريكك، فدعني أرشدك إلى الوقت المناسب لإعطاء البظر انتباهك الكامل. هل تحفيز البظر جزء كبير من السحاق بالنسبة لمعظم الناس؟ بالتأكيد. فقط اجعل الأمر رحلة مليئة بالمرح للوصول إلى هناك، بدلاً من اعتباره الهدف الرئيسي، وأنا أضمن أن كلاكما سيقضي وقتًا أفضل بكثير مما لو ركزت أنظارك عليه فقط وتجاهلت كل شيء آخر للوصول إلى هناك.

النار والجليد

يحب العديد من الأشخاص اللعب بدرجات الحرارة، وقد تكون هذه طريقة رائعة لتغيير الأمور أثناء ممارسة الجنس الفموي. إذا كان شريكك حساسًا لدرجة الحرارة، أو لا يحب المفاجآت، فمن الذكاء أن تخبره مسبقًا بأنك تخطط للبدء في اللعب بدرجات حرارة مختلفة.

إن تبريد فمك أمر بسيط للغاية: تناول مشروبًا باردًا من الماء، أو امتص مكعبًا من الثلج، وفويلا! فم مبرد ذاتيًا في وقت قصير. أود أن أحذرك من أنه على الرغم من أن مص المصاصة اللذيذة ثم ممارسة الجنس مع شريكك قد يبدو فكرة مثيرة للغاية، إلا أن هذا ربما ليس أفضل شيء يمكنك القيام به. تحتوي معظم المصاصات على سكريات، وهذا يعني أنك ستنقل السكريات إلى فرج شريكك، مما يؤدي عادةً إلى عدوى الخميرة. التزم بالمصاصات الخالية من السكر، أو مكعبات الثلج التي يسهل العثور عليها، وستكون قادرًا على

Machine Translated by Google

لتبريد فمك بسرعة بطريقة صديقة لنباتات الفرج لدى شريكك. يمكنك حتى استخدام مكعب ثلج ذائب لتحفيزها بشكل مباشر؛ فقط تأكدي من ذوبانه قليلاً قبل استخدامه، حتى لا ينتهي بك الأمر عن طريق الخطأ بمتلازمة اللسان على القطب المتجمد مع الفرج الحساس. أما بالنسبة لتسخين الأشياء، فإن تناول رشفة من الماء الدافئ أو الشاي يمكن أن يساعد في تدفئة فمك دون أن يصبح ساخنًا جدًا. يمكن أن يمزج تناول رشفة من شاي الأعشاب بالنعناع بين الأحاسيس الدافئة والوخز، كل هذا دون إشراك السكر.

اقترح آخرون استخدام النعناع المنعش للنفس، ومسكرات النعناع الكريمية، وشرائط إذابة النعناع؛ وأنا أنصحك بالتأكيد بالتحقق من محتوى السكر أولاً قبل تجربة هذه الأشياء. على الأقل إذا قمت بإعداد شاي الأعشاب، فأنت تعلم أنه لا توجد فرصة لوضع السكر عن طريق الخطأ بالقرب من الفرج. كما أن بعض الأشخاص لديهم حساسية تجاه النعناع؛ اسأل شريكك قبل إضافة لمسة من النعناع إلى حياتك الجنسية. إن الذهاب إلى الطبيب عن طريق الخطأ بدافع ممارسة الجنس ليس أمرًا ممتعًا ويؤدي إلى تدمير الحالة المزاجية تمامًا.

إذا كنت تقوم بتسخين أو تبريد الألعاب الجنسية، فافعل ذلك دائمًا في وعاء من الماء الدافئ أو الماء المثلج. لا تضع أبدًا لعبة في الفريزر قبل استخدامها على شخص ما، ولا تغلي أو تسخن لعبة في الميكروويف قبل استخدامها على شخص ما. القليل من الحرارة يقطع شوطًا طويلاً في اللعب بالأجزاء المشاغبة؛ من الأسهل دائمًا أن تكون أكثر برودة أو دفئًا في المرة القادمة بدلاً من التعامل مع فرج مصاب بقضمة الصقيع أو حرق.

Machine Translated by Google

لعق حر

في بعض الأحيان، نقرأ كثيرًا، ونشاهد الكثير من أقراص الفيديو التعليمية الجنسية، ونسمح لنصائح أصدقائنا وشركائنا السابقين بتحفيز أدمغتنا بشكل مفرط بينما نحاول تحفيز الفرج اللذيذ والمثير بين أيدينا. يمكنك أن تلعق حتى يتحول وجهك إلى اللون الأزرق (لا، هذا لا يحدث في الواقع) أو حتى يسقط لسانك (لا، هذا لا يحدث أيضًا، أعدك)، ولكن إذا كنت تقضي الوقت كله في البحث عن النصائح والحيل، فقد تطلق النار على قدمك. إن التواجد في نشاطك الجنسي هو جزء مهم للغاية من كونك متحمسًا، وكما ناقشت بالفعل، فإن الحماس يشكل جزءًا كبيرًا من توفير متعة اللعق، لكلا الطرفين المعنيين.

لذا، نعم، اقرأ كتبك، وراجع هذا الكتاب عدة مرات حتى تشعر بالراحة مع كل الحيل والنصائح والتقنيات والمعلومات. تحقق من مشهد التربية الجنسية المفضل لديك على مشغل أقراص DVD، واقرأ الكتب الإباحية التي تحفزك.

ولكن بمجرد وصولك إلى النقطة التي يكون فيها المهبل أمام وجهك، استمتع بتلك اللحظة واسترخي وافعل ما تشعر به

Machine Translated by Google

حسنًا، إذا قضيت الوقت كله في نطق كلماتك المفضلة، أو القفز لإعداد شاي النعناع وتناول أوعية من مكعبات الثلج، فسوف يؤثر ذلك على الحالة المزاجية، تمامًا كما لو كنت تحسب عدد اللعقات بصوت عالٍ للتأكد من أنك تقوم بعدد معين من كل نوع. جرب شيئًا أو اثنين جديدًا في كل جلسة جنسية، وتأكد أيضًا من الالتزام بالحركات المجربة والحقيقية والتي تساعدك على البقاء مسترخيًا ومريحًا ومستعدًا للمرح.

عندما تستمتع، فمن المرجح أن يستمتع شريكك، وهذا ما يجعل الجنس ممتعًا من أي نوع. إذا كان عقلك فارغًا أثناء لعق تلك القطة، فهذا أمر جيد. هنا يأتي دور اللعق "الحر"؛ فقط انطلق. قم باللعقات المفضلة لديك، وجرب أي شيء يخطر ببالك، أو اسأل شريكك عما يود تجربته. أياً كان الأمر، فمن المؤكد أنه سيكون ممتعًا على مستوى ما، ويمكنك استخدام تعليقات شريكك لتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى أن تكون أقوى أو أكثر ليونة، أسرع أو أبطأ، في مكان واحد أو في مكان مختلف. الشيء الوحيد الذي سيسبب لك التوتر هو إذا تجمدت. لكن معرفة أنه يمكنك دائمًا اللجوء إلى عالم اللعق الحر المثير يعني أنك لست مضطرًا للقلق بشأن دماغك في منتصف اللعق. إذا حدث ذلك، فافعل ذلك بحرية، وتباهى حقًا.

Machine Translated by Google

دعونا نتعرف على المزيد من التفاصيل العملية

بينما تستخدمين لسانك الموهوب للغاية لتوفير حركة فموية مذهلة في جميع أنحاء الفرج وأعلى وأسفله، فمن غير المقبول أيضًا استخدام يديك كأدوات للمتعة.

قد تكون في وضع يتطلب منك استخدام يديك لدعم نفسك أو شريكك، أو ربما تستخدمهما للمساعدة في إبقاء ساقيك مفتوحتين أو لإبقاء رأسك مرتاحًا. إذا كان الأمر كذلك، فلا تتردد في تخطي الخطوة التالية. ولكن من المحتمل أنه في مرحلة ما أثناء السحاق، سيكون لديك يد إضافية أو حتى اثنتان. دعنا نستخدمهما بشكل جيد! تذكر كل تلك المرح والمتعة

Machine Translated by Google

الأماكن المثيرة التي لمسناها في طريقنا إلى الفرج قبل الغوص فيها؟ خمن ماذا -يمكنك الاستمرار في توفير أنواع مختلفة من التحفيز لهذه المناطق المثيرة للشهوة الجنسية أثناء ذهابك إلى المدينة أدناه! اعتمادًا على وضعك الحالي، يمكنك الوصول إلى أعلى واللعب بثديي وحلمات شريكتك. يمكنك تمرير أصابعك (وربما أظافرك) لأعلى ولأسفل فخذيها وساقيها، وعلى عظام الورك. ربما، إذا أحبت ذلك، يمكنك الوصول إلى أعلى وسحب شعرها، أو حتى مجرد تمرير أصابعك من خلاله. يحب بعض الأشخاص لمس شريكهم بطرق عديدة أثناء إعطاء الجنس الفموي؛ ربما الوصول إلى أعلى أو أسفل والإمساك بيد شريكك أثناء النزول عليه يمكن أن يجعل التجربة أفضل بالنسبة لهم. إذا لم تكن متأكدًا مما قد يشعر به شريكك جيدًا، فما عليك سوى السؤال! قد يكون لديه بعض الأفكار الجديدة والمختلفة التي ستجعل محركه يعمل أثناء عملك تحت غطاء المحرك.

قد يستمتع بعض الأشخاص ببعض الاختراق المهبلي أو الشرجي أثناء تلقيهم الجماع عن طريق الفم. لا بأس على الإطلاق من السؤال عن هذا ومعرفة ما قد يعجبهم. يمكنك استخدام أصابعك أو ألعابك أو مزيج من هذه الأشياء لتوفير هذا النوع من التحفيز.

لمزيد من المعلومات حول الألعاب، راجع قسم الألعاب الجنسية. إذا كنت ستدخل أصابعك في شخص ما، فتأكد من عدم وجود أظافر حادة أو حواف خشنة أو أظافر متدلية وما إلى ذلك (وإذا كان الأمر كذلك، فاستخدم قفازًا فقط! راجع قسم الجنس الآمن). لا تتردد في إضافة بعض مواد التشحيم لجعل الأمور لطيفة وزلقة. ابدأ ببطء بإصبع أو إصبعين، وزد من ذلك فقط إذا كان شريكك يريد المزيد. يحب بعض الأشخاص التحفيز الداخلي والخارجي، بينما يحب البعض الآخر وجود شيء بالداخل للضغط عليه، ولا يزال آخرون يحبون تحفيز نقطة جي الخاصة بهم بحركة "تعال إلى هنا". قد لا يعرف شريكك حتى ما يريده؛ وهذا جيد، لأنه يعني أنه يمكنكما الاستمتاع بمعرفة ذلك معًا!

من الممكن أن يرغب شريكك في تحفيز الشرج (سواء بأصابعك أو بلعبة) أثناء استقباله للرأس. إذا كان الأمر كذلك، فتحقق من بعض الألعاب الشرجية في قسم الألعاب الجنسية، أو إذا كنت تستخدم أصابعك، فتأكد من ارتداء قفاز، أو اغسل يديك جيدًا بالصابون والماء الدافئ قبل لمس الفرج مرة أخرى (الفرج والشرج لهما

Machine Translated by Google

استخدمي دائمًا مواد التشحيم مع أي نوع من التحفيز الشرجي أو الاختراق، لأن فتحة الشرج لا تنتج أي مواد تشحيم خاصة بها.

يمكنك أيضًا استخدام يديك حول لسانك أو بالإضافة إليه أو بدلاً منه عند أخذ استراحة ضرورية للغاية. استخدمي مواد التشحيم للتأكد من أن الأشياء لا تزال تشعر بالانزلاق والانزلاق كما هو الحال مع لسانك، واستخدمي أصابعك للعب بلطف بجميع أجزاء الفرج الرائعة: الشفرين الداخليين والخارجيين، ومدخل القناة المهبلية، وعظم العانة، وغطاء البظر، وحتى البظر. إن إعطاء لسانك استراحة مع الاستمرار في توفير التحفيز المرضي للفرج يمكن أن يمنحك فرصة للتمدد قليلاً، والدخول في ريحك الثانية أو الثالثة أو حتى الرابعة!

قد يكون هذا أيضًا وقتًا للحديث عن إضافة بعض الألعاب الجنسية إلى الحركة لإضافة القليل من الإثارة، وتسهيل الأمور عليك، وتوفير أنواع متعددة من الأحاسيس. هناك قسم كامل عن الألعاب الجنسية، ولكن بعض الأفكار يمكن أن تشمل جعل حبيبك يرتدي سدادة شرج أثناء السحاق، أو ارتداء جهاز اهتزاز، أو حلقة ذكرية، أو سدادة شرج، أو ارتداء أحدكما أو كليكما مشابك الحلمات، وأي مجموعة أخرى من الأشياء المذكورة أعلاه! إن إضافة الألعاب الجنسية لا يعني أي شيء سلبي بشأن مجموعة مهاراتك الجنسية الرائعة؛ بل يعني فقط أنك منفتح الذهن بما يكفي لتجربة كل الأشياء المختلفة التي يمكن أن تضيف أبعادًا جديدة إلى حياتك الجنسية الرائعة بالفعل!

Machine Translated by Google

تشحيم

من القواعد الرائعة لممارسة الجنس الرائع أن التشحيم هو الحب. في حال فاتك هذا، فلنقلها معًا: التشحيم هو الحب!

لماذا يجب أن يكون التشحيم مهمًا؟ يجعل التشحيم كل اللمسات تبدو أفضل، سواء على الشفتين أو البظر أو غطاء المهبل أو داخل المهبل، سواء كنت تستخدم الأصابع أو الألسنة أو الألعاب. يساعد على تقليل الاحتكاك، وأي اختبار تقوم به بنفسك سيُظهر على الأرجح أن الفرج يفضل الأحاسيس الزلقة والانزلاقية على تلك التي تنتج احتكاكًا وسحبًا. يمكن أن يساعد التشحيم في نقل الأحاسيس بشكل أفضل ويمكنه أيضًا تقليل مقدار العمل الذي يتعين على الشخص القيام به أثناء ممارسة الجنس الفموي والتحفيز اليدوي. أيضًا، إذا كنت تستخدم الأصابع أو الألعاب في المهبل، فإن استخدام التشحيم سيساعد في منع أو تقليل الألم وكذلك منع

Machine Translated by Google

تمزيق الأنسجة المهبلية الحساسة. وبأي طريقة تنظر إليها، فإن مادة التشحيم رائعة جدًا.

تفرز معظم الفرج مواد تشحيم طبيعية إلى حد ما، ويميل بعضها إلى توفير مواد تشحيم طبيعية أكثر من غيرها. لا ترتبط كمية المواد التشحيم التي ينتجها الفرج دائمًا بمدى إثارة الشخص؛ فقد يكون الشخص مستعدًا للانطلاق ولكن لا ينتج سوى القليل من المواد التشحيم أو لا ينتجها على الإطلاق، بينما يتدفق لدى شخص آخر نهر من المواد التشحيم الطبيعية، وكل ما يفكر فيه هو ما نسي إعداده على جهاز التسجيل الرقمي الخاص به. لا تستخدم المواد التشحيم كمؤشر على الإثارة. فقط اسأل شريكك عن شعوره، وما إذا كان منتشيًا، وما إذا كان مستعدًا لأن تفعل له أشياء قذرة لذيذة. إن الاعتماد على هذه الإجابات يميل إلى أن يكون تقديرًا أفضل بكثير لمستوى إثارته.

في حين تميل الفرج إلى التزليق من تلقاء نفسها، يمكن للعديد من الأشياء أن تؤثر على التزليق الطبيعي، مما يؤدي إلى تجفيف الفرج بشكل فعال. يمكن أن تشمل هذه التأثيرات الخارجية وسائل منع الحمل الهرمونية (اللصقة، والحبوب، والحلقة، وإمبلانون، والحقنة، وما إلى ذلك)، ومضادات الهيستامين (أي دواء للحساسية، سواء بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية)، والإجهاد (الذي يميل إلى التأثير على أي شخص قادر على التنفس). نظرًا لأن كل هذه الأشياء يمكن أن تجفف التزليق، وحقيقة أن جلسة الجنس يمكن أن تستمر أحيانًا لساعات متواصلة، بعد دورة التزليق التقليدية للفرج، فمن الجيد دائمًا أن يكون لديك بعض مواد التزليق الصديقة للفرج في متناول اليد.

ما الذي يجعل مادة التشحيم صديقة للفرج؟ حسنًا، أولاً وقبل كل شيء، يجب ألا تحتوي على أي زيت أو منتج بترولي في قائمة المكونات. فكر في يديك عندما تغسل الأطباق؛ إذا وضعت طبقة من الزيت عليها، فإن الماء يتجمع على يديك حتى تستخدم صابونًا قويًا لإزالة الشحوم لتنظيفها. وينطبق نفس الشيء على المهبل. إذا وضعت مادة تشحيم قائمة على الزيت (أو غسول، أو زيت طهي، وما إلى ذلك) في القناة المهبلية، فسوف تغطي جدران المهبل. وهذا أمر سيئ، لأن المهبل ينظف نفسه من خلال التسرب، حيث يخرج السائل من خلال المهبل.

Machine Translated by Google

جدران المهبل، مثل الإسفنجة الممتلئة. إذا قمت بتغطية الجدران بالزيت أو مواد شبيهة بالزيت، فإنك تمنع المهبل من تنظيف نفسه. وهذا يعني أنه أصبح الآن أكثر عرضة للعدوى، وهذا ليس ممتعًا. أبعد الزيت عن الفرج، وسيصبح الجميع أكثر سعادة.

وهذا يترك نوعين من مواد التشحيم الصديقة للمهبل. النوع الأول هو مادة تشحيم تعتمد على السيليكون. ومن بين العلامات التجارية المعروفة Gun Oil وBodyglide وPjur وEros Bodyglide وWet Platinum(غير القائمة على الزيت في الواقع) .Pinkو

يعتبر زيت التشحيم المصنوع من السيليكون مناسبًا للمهبل، ولكنه غير متوافق مع الألعاب المصنوعة من السيليكون أو أي لعبة ناعمة أو إسفنجية. كما أنه ليس سامًا، ولكنه ليس ألذ أنواع زيوت التشحيم. قد يكون زيت التشحيم هذا رائعًا للاستخدام في التحفيز اليدوي قبل أو أثناء أو بعد ممارسة الجنس عن طريق الفم (أو بمفرده!)، أو الجماع المهبلي، أو التحفيز الشرجي، أو الجماع الشرجي، أو ممارسة الجنس باليد، وما إلى ذلك. كما أنه متوافق تمامًا مع أي نوع من الواقيات الذكرية والقفازات والسدود.

النوع الثاني من زيوت التشحيم هو أيضًا الأكثر شهرة؛ إنه زيت تشحيم قائم على الماء. تشمل بعض العلامات التجارية المعروفة الصديقة للفرج Sliquidو Maximusو Wet Naturalsو Pink Waterو .Blossom Organicsزيت التشحيم القائم على الماء متوافق مع جميع أنواع الألعاب وجميع أنواع الواقيات الذكرية والقفازات والسدود ومعظم الأجسام. لكن بعض زيوت التشحيم القائمة على الماء المنكهة تحتوي على السكر. لا تستخدم أبدًا زيت تشحيم يحتوي على سكر بالقرب من الفرج: فهذا يعني في الأساس إصابة بعدوى الخميرة. تُباع زيوت التشحيم السكرية عادةً للاستخدام الجديد فقط، وبينما تكون رائعة للمص، يجب إبعادها عن المهبل والشرج. مكون آخر في العديد من زيوت التشحيم القائمة على الماء هو الجلسرين. الجلسرين مكون آمن بشكل عام - فهو يستخدم في العديد من منتجات الصحة والجمال.

ولكن يبدو أن العديد من النساء يعانين من رد فعل سلبي تجاه الجلسرين؛ ففي بعض الحالات، قد يسبب الجلسرين الحكة أو ردود الفعل التحسسية، في حين قد يعاني البعض الآخر من عدوى الخميرة أو التهيج. إذا شعرت أنت أو شريكك بهذه الأحاسيس بعد استخدام مادة تشحيم مائية تحتوي على الجلسرين، فجربي خيارًا خاليًا من الجلسرين.

Machine Translated by Google

ما هي كمية مواد التشحيم التي يجب عليك استخدامها؟ بقدر ما تريد!
إن الحفاظ على الفرج رطبًا وزلقًا هو اسم اللعبة، لذا أضيفي ما تريدينه. مع مواد التشحيم القائمة على السيليكون، يستمر الأمر ويستمر ويستمر، لذا ربما لن تحتاجي إلى إعادة وضعه أو إعادة تنشيطه. مع مواد التشحيم القائمة على الماء، يمكن أن تجف مع الاستخدام. بالنسبة لمعظم الناس، فإن ميلهم الأول هو إضافة المزيد. المشكلة في ذلك هي أن مادة التشحيم قد تصبح أكثر لزوجة. يمكنك في الواقع إعادة تنشيط مواد التشحيم القائمة على الماء عن طريق إضافة المزيد من الماء. يمكنك القيام بذلك عن طريق البصق، أو عن طريق سكب القليل من الماء من كوب أو كوب أو زجاجة، أو عن طريق القفز في الدش، أو باستخدام بخاخ أو مسدس رش.

يعتقد بعض الناس أنه إذا كانت مواد التشحيم المنكهة فكرة جيدة (وهذا صحيح بالتأكيد)، فيمكن استخدام أشياء أخرى لهذا الغرض، مثل شراب الشوكولاتة والكريمة المخفوقة والمشروبات الكحولية الحلوة وما إلى ذلك. المشكلة هي أن كل هذه الأشياء تحتوي على السكر. وأكرر: وضع السكر على الفرج أو بالقرب منه أو داخله أو في أي مكان حوله هو في الأساس دعوة مفتوحة للإصابة بعدوى الخميرة. أنا لا أقول أنه لا يمكنك تناول الآيس كريم من فرج شريكك على الإطلاق، ولكن إذا كنت ترغبين في القيام بذلك، أقترح استخدام طبقة من غلاف المطبخ البلاستيكي بين الفرج والخليط السكري. إما هذا، أو كن مستعدًا لزيارة طبيب أمراض النساء وجولة من المضادات الحيوية.

Machine Translated by Google

المناصب

من الجوانب المثيرة في الجماع عن طريق الفم والتي لا تحظى بالتأكيد بالقدر الكافي من الاهتمام الذي تستحقه هو اختيار واستخدام الأوضاع. هناك العشرات من الأوضاع الرائعة والمريحة والمتقدمة والتقليدية والجديدة المتاحة للاستخدام قبل وأثناء وبعد هذا الفعل الممتع من الجنس الفموي. في حين أن معظم الناس لديهم وضع محدد في الاعتبار (المرأة على ظهرها مع فرد ساقيها، وربما ثني ركبتيها، وشريكها على بطنه، ورقبته ممدودة، بين ساقيها)، هناك عدد لا يحصى من الأوضاع الأخرى التي يمكن ممارستها أثناء وقتك المثير، والتي ستجعلك تشعر بالمتعة.

Machine Translated by Google

إضافة المتعة والإثارة إلى عملية التقبيل.
لسوء الحظ، يشعر الناس بالقلق والتوتر ويشعرون بالقلق من الأوضاع الجنسية. يعتقدون أنهم بحاجة إلى عدد معين من الأوضاع الجنسية في كل جلسة جنسية، وأنهم يجب أن يكونوا بالضبط كما يخبرهم الكتاب (أو تمامًا كما في الفيلم المثير للغاية الذي شاهدوه للتو أو ما زالوا يشاهدونه)، وأنهم بحاجة إلى أن يكونوا في حالة جيدة، ومرنين للغاية، وما إلى ذلك.

أنا هنا لأخبركم أن كل هذا ليس صحيحا على الإطلاق!
إن متعة وجود الخيارات تعني أنه يمكنك مزج الأشياء والحفاظ على الشرارة مشتعلة، حتى لو كنت من عشاق السحاق منذ فترة طويلة. وهذا يعني أنه إذا كان رقبتك متعبة أو كنت تعاني من تشنج في ساقك، فيمكنك تغيير الأمر وتجربة شيء جديد ومريح. ربما إذا كنت أنت وشريكك تمارسان اليوجا منذ بضعة أشهر، فقد تمنحك الأوضاع الجديدة تحديًا جنسيًا، بالإضافة إلى طريقة لإظهار كل تلك المرونة التي اكتسبتها بشق الأنفس. أيا كان السبب الذي يجعلك تجرب بعض الأوضاع الجديدة، فهو أكثر من كافٍ بالنسبة لي. وإذا كنت أنت وشريكك راضيين بنسبة 100%عن قائمة الأوضاع الحالية، فلا تتردد في تخطي هذا القسم. من أنا لأعبث بشيء جيد؟

. .

أولاً، سنلقي نظرة على بعض الأوضاع الأساسية المجربة والموثوقة للجنس الفموي. ربما تكون قد شاهدت أو قمت ببعض هذه الأوضاع من قبل؛ يمكنك التحقق منها وجعلها أكثر حداثة من خلال تغيير وضع الساق أو الذراع أو الرأس، أو إضافة بعض الوسائد أو الأثاث. يعد مزج الأمور طريقة جيدة للبدء وطريقة رائعة لإضفاء لمسة جديدة على الأوضاع التي تشعر بالراحة معها بالفعل.

بمجرد الانتهاء من الأوضاع القليلة الأولى، ستزداد المستويات ببطء. كل وضع له مستوى، لإعطائك فكرة عن مدى صعوبة الوضع. مرة أخرى، لا يوجد أي عيب على الإطلاق في أوضاع الحب ذات المستويات المنخفضة، ولكن لا يوجد ما يمنعك من تجربة بعض الأوضاع ذات المستوى الأعلى والضحك مع شريكك إذا لم تسير الأمور كما هو مخطط لها. فقط تأكد من أنه إذا كان لديك أو لدى شريكك مشاكل في المفاصل أو الورك أو الركبة أو الظهر، فيجب أن تستهدفا كلاكما أوضاعًا لن تضع أي ضغط إضافي على هذه المناطق. إن الاضطرار إلى وضع الثلج على أجزاء مختلفة من الجسم أثناء وقت العناق بعد الجماع ليس بالأمر السهل.

Machine Translated by Google

فكرة معظم الناس عن النهاية المثالية لوقت مثير رائع.
غالبًا ما يشار إلى الوضعيات النهائية باسم "وضعيات "68أو ،"69"حيث يستمتع كلا الشريكين بالجنس الفموي في نفس الوقت. لكن هذه الوضعيات قد تكون أكثر صعوبة بعض الشيء، لعدة أسباب. أولاً، من الصعب للغاية على شخصين الوصول إلى النشوة الجنسية في نفس الوقت، لذا قد يكون هذا محبطًا إذا كان هذا هو هدفك.

بالإضافة إلى ذلك، من المهم التأكد من أن كلاكما حريص على موقع أسنانكما أثناء المشاركة في أي وضع 68أو ،69 لأنه عندما يصل أحد الشريكين إلى النشوة الجنسية، فقد يضغط على أسنانه وفكه، وهو ما لن يكون مريحًا على الأرجح للشريك الآخر.

هناك العديد من الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها لدمج اللعب الجنسي الشاذ، ولعب القوة، والألعاب الجنسية، والمزيد. تجربة وضعيات 68و96 المختلفة هي أمثلة رائعة لكيفية إضافة هذا النوع من المرح مع الحفاظ على الأمور سهلة ومرحة. لا تنس أنه من الجيد دائمًا التحدث عن شيء ما أو اقتراحه؛ سواء قررت أنت وشريكك تجربته أم لا، فالأمر متروك لكما!

سهل مثل الفطيرة

Machine Translated by Google

في هذا الوضع الكلاسيكي -الذي يفكر فيه معظم الناس عندما يفكرون في النزول -تكون المرأة مستلقية على ظهرها وساقاها متباعدتين. يمكن أن تكون ساقاها مسطحتين على السرير أو مثنيتين عند الركبتين وقدميها مسطحتين على السرير/الأرض/الأريكة. يرقد شريكها بين ساقيها ووجهه مدفون في مهبلها وذراعاه حول ساقيها.

المستوى: أي مستوى، ولكنه رائع للمبتدئين درجة الصعوبة: 1الإيجابيات: تجد العديد من النساء أن هذا هو أفضل وضع (أو على الأقل أحد أفضل الأوضاع) للوصول إلى الذروة. من السهل جدًا الدخول والخروج من هذا الوضع، ولا يسبب ضغطًا كبيرًا على أي جزء من الجسم لأي من الشريكين.

يمكن أن يؤدي إضافة الوسائد إلى تغيير جميع الزوايا، ويمكن للمرأة التحكم في الوصول عن طريق إغلاق/فتح ساقيها، وثني/تقويم ساقيها.

السلبيات: نظرًا لكونها وضعية كلاسيكية للمداعبة عن طريق الفم، فقد تشعر بالتعب أو الإفراط في استخدامها. وغالبًا ما تتشنج رقبة الشريكة بسبب قضاء وقت طويل في هذه الوضعية.

Machine Translated by Google

هيكل أنيق

تستلقي المرأة على السرير/الأرض/الأريكة على يديها وركبتيها (أو مرفقيها وركبتيها، حسب الحاجة)، مع فرد ركبتيها قليلًا للسماح بالوصول. يستلقي شريكها على ظهره أسفلها، مع وضع ساقيه أمامها، ووجهه تحت فرجها، ويلعق لأعلى. يشبه هذا الوضع إلى حد ما ميكانيكي سيارات ينزلق أسفل سيارة، ومن هنا جاء الاسم! استخدم الوسائد تحت ركبتيها وتحت رأس شريكها لمزيد من الراحة، إذا رغبت في ذلك.

المستوى: جميع المستويات درجة الصعوبة: 3الإيجابيات: يوفر هذا الوضع رؤية رائعة لشريكها ويؤدي إلى إجهاد أقل للرقبة. كما يسمح بزاوية وصول مختلفة، ويمكن لشريكها استخدام يديه لتحفيز مناطق المتعة الإضافية على جسد المرأة.

السلبيات: قد يكون الأمر مرهقًا ومحبطًا بعض الشيء بالنسبة للمرأة أن تحمل نفسها أثناء تلقي المتعة اللذيذة،

Machine Translated by Google

قد يواجه شريكها صعوبة في الوصول إلى الزوايا التي تحتاجها المرأة للتحفيز الفموي المثالي. من الصعب إدخال (الأصابع أو الألعاب) في هذا الوضع، وقد يكون الأمر صعبًا على ركبتي المرأة، وهناك دائمًا احتمالية تنقيط مادة التشحيم (والتي قد تكون ساخنة أيضًا!).

الكرسي المريح

في هذا الوضع المريح، تستخدم المرأة شريكها ككرسي ومسند للظهر. يستلقي الشريك على ظهره على السرير، مستخدمًا وسادة لدعم رأسه إذا لزم الأمر. تستلقي المرأة فوقه على ظهرها (تلمس بطنه)، مع وضع قدميها بالقرب من رأسه، باستخدام ركبتيه المثنيتين كمسند للظهر. يكون فرجها عند فمه، ويمكنها التحرك للأمام أو للخلف حسب الحاجة للوصول بشكل أفضل.

المستوى: متوسط درجة الصعوبة: 4/5الإيجابيات: يتيح هذا الوضع للمرأة قدرًا أكبر من التحكم في الوصول إلى شريكها، ويمكنها تحريك جسدها إلى المكان الذي تشعر فيه بأفضل حال. الوضع مريح لكلا الطرفين.

Machine Translated by Google

الشريكان لأنها لا تتطلب الوقوف أو المرونة، وتكون أيدي المرأة وشريكها حرة لتحفيز بعضهما البعض، ويمكنهما استخدام الألعاب كجزء من المتعة.

السلبيات: يتطلب هذا الوضع أن يكون شريك المرأة قادرًا على تحمل وزنها بشكل مريح (وهذا ليس جيدًا للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الركبة أو الظهر) وأن يكون حجمهما متشابهًا. يكون التواصل البصري صعبًا في هذا الوضع.

صب بعض السكر علي

في هذا الوضع، تجلس المرأة على ركبتيها، منحنية إلى الخلف، وتدعم وزن الجزء العلوي من جسدها على يديها (على الرغم من أن إحدى اليدين يمكن أن تتقدم للأمام لمداعبة شريكها أو لمس نفسها إما بأصابعها أو بلعبة جنسية). يركع شريكها أمامها ورأسه أمام فرجها. يمكن للشريك أيضًا الاستلقاء على بطنه مع وضع وسائد لرفعه إلى الارتفاع المناسب، إذا كان ذلك أكثر راحة. يمكن للمرأة أن تترك رأسها يتراجع للخلف، أو تنظر إلى شريكها، أو أي شيء يناسبها بشكل أفضل. ضع الوسائد تحت ركبتي المرأة لمزيد من الراحة.

Machine Translated by Google

المستوى: متوسط درجة الصعوبة: 4/5الإيجابيات: يسمح هذا الوضع بالتواصل البصري بين الشريكين إذا قررا ذلك، ويمكن أن يكون سهلاً للغاية على مفاصل شريك المرأة (خاصةً إذا اختارا الاستلقاء على بطنهما)، كما يوفر وصولاً رائعًا إلى الفرج والثديين بالكامل، ويترك للمرأة خيار ترك يدها حرة للمس نفسها. يمكن بالتأكيد الاستفادة من لعبة القوة مع المرأة في دور مهيمن في هذا الوضع.

السلبيات: نظرًا لأن المرأة تكون على ركبتيها ومنحنية الظهر، فهذا ليس جيدًا للمرأة التي تعاني من مشاكل في الظهر أو الركبة، ويتطلب القليل من المرونة، على الرغم من أنه ليس بقدر الأوضاع الأخرى. ليس أفضل وضع للعب القوة إذا كانت المرأة في دور خاضع. قد يكون من الصعب الاستمرار فيه لفترة طويلة، وليس من السهل على المرأة لمس جسد شريكها.

جسر لندن

في هذا الوضع المريح والمثير، تستلقي المرأة على ظهرها.

Machine Translated by Google

عادت إلى السرير. استلقى شريكها على بطنه بين ساقيها، ووضعت قدميها على كتفي شريكها.

باستخدام قدميها كرافعة، رفعت مؤخرتها وحوضها عن السرير (ويمكن دعمهما أيضًا بالوسائد أو ذراعي ويدي شريكها)، مما رفع فرجها إلى مستوى وجه شريكها. يمكنها اختيار وضع كلتا يديها خلف رأسها، أو مد إحداهما أو كلتيهما للأسفل للعب مع شريكها أو لمسه، أو لمداعبة نفسها، أو حتى لتحفيز نفسها بلعبة جنسية.

يمكن أن يكون هذا موقفًا رائعًا للعب القوة حيث تكون المرأة أكثر هيمنة.

المستوى: متوسط درجة الصعوبة: 5الإيجابيات: في هذا الوضع، تتمتع المرأة بالسيطرة الكاملة على الوصول إلى فرجها ويمكنها تغيير القرب أو الزاوية فيما يتعلق بشريكها في أي وقت. تكون ذراعيها حرة للاسترخاء، واللعب مع نفسها، أو اللعب مع شريكها، وهذا الوضع سهل إلى حد ما على ظهر شريكها وركبتيه (خاصة مع الدعم من الوسائد). وبسبب دعم شريكها، فإنه ليس مرهقًا للغاية، ولا يتطلب الكثير من المرونة.

السلبيات: هذا الوضع ليس رائعًا إذا كانت المرأة تعاني من مشاكل في الظهر أو الرقبة، حيث يتم استخدام كليهما للحفاظ على هذا الوضع. على الرغم من أنه ليس مجهدًا، فقد يكون من الصعب الاستمرار فيه لفترة طويلة. هناك فرصة ضئيلة للتواصل البصري، وبعض الأشخاص لا يحبون الشعور بأن أقدامهم على شخص ما أو أقدام شريكهم على أجسادهم.

الركوب في الليل

Machine Translated by Google

يستلقي شريك المرأة على ظهره على السرير/الأرض/الأريكة.
تركع المرأة وتواجه رأس السرير، مع وضع ركبتيها على جانبي رأس الشريك بينما تجلس فوق وجهيهما. يمكنها وضع إحدى يديها أو كلتاهما على الحائط إذا احتاجت إلى مساعدة نفسها وشريكها.

Machine Translated by Google

الأيدي حرة في اللمس، أو التحسس، أو الإمساك، أو الصفع -أيًا كان ما تشعر أنه الأفضل.

المستوى: أي درجة الصعوبة: 3الإيجابيات: يوفر زاوية مختلفة للوصول إلى اللعق، ويمكن أن يقترن ببعض اللعب الممتع بالقوة/لعب الأدوار، ويسمح للمرأة بالتحكم في التحفيز بشكل أكبر. كما أن يدي شريكها حرة في التجول حول جسدها، ويوفر بالتأكيد رؤية رائعة لكهف عجائبها.

السلبيات: التنفس مهم للشريك ويجب على المرأة التي تركب الخيل أن تأخذه في الاعتبار. قد يكون الأمر صعبًا على ركبتي المرأة وقد تشعر بالتعب عند الاستمرار فيه لفترة طويلة.

من جانب المرأة، يتطلب الأمر بعض مظاهر التوازن، وهذا ليس وضعًا جيدًا إذا كان الشريك يعاني من مشاعر الخوف من الأماكن المغلقة.

عبادة الركوع

Machine Translated by Google

تجلس الشريكة على الأرض عند حافة السرير، وتواجه السرير. تجلس المرأة مستقيمة على حافة السرير، وتريح ساقيها المفتوحتين فوق كتفي شريكها. يكون رأس شريكها أمام فرجها. إحدى يديها ملفوفة في شعر شريكها/تمسك برأس شريكها، والأخرى على السرير، تدعم جسدها. إذا أرادت، يمكن أن تكون كلتا ذراعيها على السرير، أو يمكنها الاستلقاء بشكل مسطح. يمكن أن تكون الساقين فوق الكتفين تمامًا للراحة، أو يمكن دعم القدمين على الكتفين، مما يوفر المزيد من الوصول إلى الشفرين والبظر. أضف وسادة أو اثنتين تحت ركبتي شريكها لمزيد من الراحة، إذا رغبت في ذلك.

Machine Translated by Google

المستوى: أي درجة الصعوبة: 2الإيجابيات: يسمح هذا بزاوية رائعة للوصول إلى كل شيء ولا يضع رقبة شريكها بزوايا غريبة (مما يقلل من التشنج). إنه مريح للغاية بالنسبة للمرأة، مع القليل من الضغط على أي مفاصل، ويمكن أن يكون جزءًا من لعبة القوة/لعب الأدوار.

يسمح بتغيير وضع الساقين/المؤخرة للحصول على تحفيز مثالي.

السلبيات: يمكن أن يكون هذا الوضع قاسيًا على ركبتي/وركي الشريك (أضف وسادة أثناء الجلسات الأطول)، وقد يشعر البعض بزاوية غريبة، ولا توجد فرصة تذكر للتواصل البصري، وقد يصبح الأمر غير مريح عند رفع الساقين لفترة أطول.

احصل على ساق مرفوعة

Machine Translated by Google

تقف المرأة على حافة السرير، وتواجه السرير، وترفع ساقها وتثنيها، وتضع قدمها على السرير، وتجعل ساقها المستقيمة مستقيمة. يرقد شريكها على ظهره على السرير، مع وضع رأسه أمام فرجها للعقه. توازن نفسها على خصر شريكها (ويمكنها أيضًا استخدام يديها لسحب شريكها أقرب، أو دفعه بعيدًا كما يحلو لها).

المستوى: متوسط/متقدم درجة الصعوبة: 5الإيجابيات: وضع ممتع وفريد من نوعه، فهو يوفر نوعًا مختلفًا من الوصول ومريح للغاية للشريك، ولا يسبب أي إجهاد لأي أجزاء من الجسم. يمكن لكلا الشريكين إلقاء نظرة جيدة على العين

Machine Translated by Google

يمكن استخدام هذه الوضعية كجزء من لعبة القوة/لعب الأدوار، كما أنها توفر تمددًا جيدًا للساقين للمرأة الواقفة (ولكن قم بالتبديل في منتصف هذا الوضع للحصول على تمدد متساوٍ).

السلبيات: يتطلب هذا الوضع قدرًا متوسطًا من التوازن من جانب المرأة، وقد يكون من الصعب البقاء فيه لفترة طويلة. وفي بعض الأحيان قد يدخل سائل مهبلي في عيني الشريك، وقد يكون هناك الكثير من الضغط على ساق المرأة أو مفصل الورك، ولا يسمح هذا الوضع بقدر كبير من التواصل البصري.

سدادات الأذن النشوية

تستلقي المرأة على جانبها على السرير، وساقها السفلية ممدودة نحو أسفل السرير، وساقها العلوية مثنية لأعلى، لتشكل مثلثًا، والقدم على ركبتها. وهي تدعم نفسها قليلاً على ذراع منحنية، وتنظر إلى شريكها.

Machine Translated by Google

يستلقي الشريك على جانبه، ورأسه في منطقة الفرج، ويرتكز على فخذها، وجسمه مواجهًا لرأسها.

يمكنها أيضًا اختيار ثني ساقيها ووضعهما بشكل أكثر أمانًا حول أذني شريكها، إذا شعرت براحة أكبر في ذلك. لا تترددي في استخدام الوسائد لمزيد من الراحة ولضبط الزوايا/أوضاع الجسم للحصول على تحفيز أفضل.

المستوى: مبتدئ/متوسط درجة الصعوبة: 3الإيجابيات: هذا وضع رائع يوفر الراحة لكلا الطرفين، حيث يمكن لشريك المرأة أن يريح رأسه على فخذها مثل الوسادة. من السهل الحفاظ عليه لفترة أطول، ويوفر وصولاً رائعًا إلى منطقة الأعضاء التناسلية، ولا يتطلب الكثير من المرونة أو التوازن.

السلبيات: لا يوجد الكثير من التواصل البصري في هذا الوضع، وقد يكون من الصعب على شريك المرأة لمس وفرك وتحفيز أجزاء أخرى من جسدها. كما أنه وضع تقليدي أكثر استرخاءً، وقد يبدو أكثر شيوعًا لأولئك الذين يحاولون مزج الأمور.

أعلى الحائط

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

في هذا الوضع، تقف المرأة، وظهرها مستند إلى الحائط، وساقاها متباعدتان بعرض الكتفين، وذراعاها ممتدتان لأعلى لموازنة نفسها. يجلس شريك المرأة متقاطع الساقين بين ساقيها، مواجهًا الحائط، وكلا يديه على وركيه، ويسحب فرجها بالقرب من وجهه.

المستوى: متوسط/متقدم درجة الصعوبة: 6الإيجابيات: هذا وضع فريد وممتع، وهو مريح للشريك عندما يجلس على الأرض، ويمزج الأمور ويُعد شيئًا ممتعًا للمحاولة معًا، كما يوفر الحرية لأيدي الشريك للمس وتحفيز أجزاء أخرى من جسم المرأة، ويمكن إجراء اتصال بالعين إذا رغبت في ذلك.

السلبيات: يتطلب هذا الوضع قدرًا كبيرًا من التوازن من جانب المرأة (على الرغم من أنها تستطيع في الواقع استخدام يديها لمساعدة نفسها على التوازن)، ولا يوفر الوصول إلى ثديي المرأة. وبسبب التوازن المطلوب، يمكن أن يتسبب هذا الوضع في إرهاق الشريكين بسرعة أكبر، ويحتاج إلى حائط فارغ بدون أثاث أو نافذة.

دعونا نتحدث عن الألعاب

على مدى المائة عام الماضية أو نحو ذلك، كنا محظوظين بما يكفي لنشهد اختراع عدد كبير من الألعاب المصممة خصيصًا للمتعة الجنسية. من أجهزة الاهتزاز إلى سدادات الشرج، والقضبان الاصطناعية إلى حلقات القضيب، هناك ألعاب مصممة لكل نشاط جنسي يمكنك التفكير فيه، وربما بعضها لم يخطر ببالك بعد.

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد تبدو فكرة إضافة الألعاب أو الإكسسوارات أو غيرها من الملحقات المثيرة مخيفة أو مخيفة لعدة أسباب. وبالنسبة للآخرين، فإن إضافة القليل من الألعاب أمر قديم. وسواء كنت ترغب في تجربة إضافة الألعاب إلى وقت اللعب المثير، فهذا الأمر متروك لك، ولكن دعنا نتحدث عن بعض المخاوف التي قد تنتاب الناس بشأن الألعاب المخصصة للفتيات والفتيان الكبار.

يعتقد بعض الناس أنه بمجرد أن يجرب شخص ما لعبة جنسية، فإنه سوف يصبح مدمنًا عليها بطريقة سحرية

Machine Translated by Google

ولن أرغب أبدًا في العودة إلى عالم اللمسة الإنسانية مرة أخرى. يسعدني أن أبلغكم أنه لم تحدث حالة واحدة في العالم الحقيقي أو أي بحث موثق لأي شخص، بغض النظر عن جنسه، مدمنًا على لعبة جنسية.

أولاً وقبل كل شيء، لا تقوم الألعاب الجنسية، أياً كان نوعها أو وظيفتها، بالتقبيل. ولا تحتضنك. ولا تسألك عما تريد أو تتواصل معك بشأن احتياجاتها. ولا تشاركك بالتأكيد في أداء الأعمال المنزلية، ولا تتناوب على المشي مع الكلب، ولا توقظك لتناول الإفطار في الصباح. ورغم أنها قد تساعدك على الوصول إلى النشوة الجنسية الرائعة، إلا أنها ليست مسببة للإدمان لأنها لا توفر 99%من الأشياء التي يقوم بها الإنسان.

أما فيما يتعلق بالإدمان الجسدي على الإحساس الذي توفره الألعاب، فإليك الاتفاق: يمكنك أن تعتاد على إحساس معين، سواء كان ذلك الإحساس من خلال لعبة أو من خلال شخص معين. ولكن كل ما عليك فعله لإعادة ضبط جسمك هو أن تأخذ بعض الوقت بعيدًا عن هذا الإحساس. إذا شعرت بأنك تعتاد على الأحاسيس التي توفرها أداة الاهتزاز، فتوقف عن استخدامها لمدة أسبوع أو أسبوعين أو ثلاثة. إذا غيرت شريكك مؤخرًا، فقد يستغرق الأمر بضعة أسابيع للتعود على الأحاسيس الجديدة والمختلفة التي يوفرها شريك جديد.

إذا كنت تفكر في شراء لعبة جنسية جديدة لاستخدامها مع شريكك، فمن الجيد أن تناقش معه أفكارك الجنسية أولاً. بالنسبة للعديد من الأشخاص، فإن التسوق لشراء اللعبة الجديدة معًا (سواء عبر الإنترنت أو بزيارة متجر معًا) يعد طريقة رائعة لاختيار لعبة تشعران بالراحة معها وستحبانها.

بهذه الطريقة، لن يقوم أحدكما فقط باختيار لعبة وعرضها على الآخر، بل سيكون لكل منكما مصلحة خاصة في اللعبة، لأنها اللعبة التي أثارت حماسكما.

لا عيب في امتلاك أو استخدام لعبة جنسية (أو ألعاب جنسية متعددة). فكر في الأمر كما لو كنت تستخدم أدوات المطبخ أو ورشة العمل. هل يمكنك فرد العجين يدويًا؟ بالتأكيد، ولكن

Machine Translated by Google

من الجيد أن يكون لديك شوبك، وحتى مكبس عجين لخلط الأشياء. هل يمكنك قطع الألواح يدويًا وحفر الثقوب يدويًا؟ بالتأكيد، ولكن المنشار الدائري والمثقاب الكهربائي يمكن أن يجعلا الحياة أكثر متعة في بعض الأحيان. من الجيد أن يكون لديك الكثير والكثير من الأدوات لإنجاز المهمة، بالإضافة إلى القدرة على استخدام العمل اليدوي.

أظهرت الدراسات الحديثة أن ما بين 50إلى 75في المائة من النساء يستخدمن أو استخدمن الألعاب الجنسية، وما بين 33 إلى 50في المائة من الرجال فعلوا الشيء نفسه. وقد جعلت برامج مثل Sex and the Cityالألعاب الجنسية أمرًا طبيعيًا للاستمناء، وتتحدث المجلات السائدة مثل Cosmoو Marie Claireبانتظام عن استخدام الألعاب الجنسية في العلاقات. وفي حين أنه من المبالغة أن نقول إن الجميع يفعلون ذلك، وفي حين أن الألعاب الجنسية ليست مناسبة لكل فرد أو لكل زوجين، فإن استخدام الألعاب الجنسية مقبول بالتأكيد اليوم ويمكن أن يضيف الكثير من الأبعاد الجديدة الممتعة إلى حياتك الجنسية، سواء إلى جانب شريكك أو معه.

إذن، ما هي الألعاب الجنسية التي يمكن استخدامها أثناء ممارسة الجنس الفموي مع شريكك وتناول وجبة الإفطار؟ هناك مجموعة كاملة من الألعاب المتاحة التي يمكن لكلا الشريكين استخدامها أثناء ممارسة الجنس الفموي.

لنبدأ ببعض الأساسيات. قد تتساءل كيف يمكنك استخدام جهاز اهتزاز بينما يقوم شخص ما بإعطائك خدمات فموية رائعة بلسانه. حسنًا، لحسن الحظ، توصل شخص لامع إلى تصميم جهاز اهتزاز اللسان. نعم، هذا صحيح.

جهاز اهتزاز اللسان، وهو جهاز اهتزاز يدور حول اللسان. يتطلب بطاريات صغيرة، لذا فهو ليس أقوى جهاز اهتزاز في السوق، ولكنه يوفر القليل من القوة الإضافية ويمكن أن يساعد الشخص الذي يمارس الجنس الفموي على استراحة لسانه قليلاً.

عند الحديث عن إعطاء اللسان قسطًا من الراحة، يمكن للمستقبل للفعل الفموي أن يتدخل ببعض من حركات إصبعه أو اهتزاز البظر أثناء اللعق للسماح للعاشق اللساني بأخذ قسط من الراحة. وبينما يهتز جهاز الاهتزاز، يمكن للمقدم أن يلعب باللسان.

Machine Translated by Google

يمكنك أيضًا إضافة الكثير من القبلات الحلوة إلى حلمات طفلك، واستخدام أصابعه للتحفيز اليدوي، أو حتى التحكم في اللعبة. فقط لأنك أحضرت اللعبة إلى وقت اللعب لا يعني أنه يجب عليك الاستمرار في تشغيل اللعبة طوال الوقت. لا بأس من إحضار الاهتزازات لفترة قصيرة، ثم إخراجها عندما يكون الطفل جاهزًا لبدء اللعق مرة أخرى.

هناك خيار آخر وهو وضع جهاز اهتزاز داخلي داخل المهبل، مع إصدار صوت طنين أثناء قيام الشخص الذي يقوم باللعق الفموي بتدليك الشفرين والبظر. يحب العديد من الأشخاص الشعور بالشبع، وفي حين يمكن تحقيق ذلك باستخدام قضيب غير اهتزازي (كما سأناقش بعد قليل)، فإن بعض الأشخاص يحبون الشعور بالاهتزازات الداخلية. يمكن للشخص الذي يتلقى الجماع الفموي تركه في مكانه، أو دفعه للداخل والخارج، أو يمكنه أن يطلب من شريكه أن يمارس معه الجنس بنشاط باستخدام جهاز الاهتزاز أثناء ممارسة الجنس معه أيضًا. لا تنس إضافة مادة تشحيم لأي إجراء داخلي!

إذا كان الشخص الذي لديه الفرج يحب الشعور بالامتلاء أثناء تلقي الجنس الفموي دون الرغبة في الاهتزاز، فهذا هو الوقت الذي قد تظهر فيه فكرة استخدام القضيب الاصطناعي.

تم تصميم القضبان الصناعية إما لملء المهبل أو لدخوله وخروجه (بعض القضبان الصناعية مناسبة أيضًا للمهبل، ولكن فقط إذا كانت قاعدتها أوسع من بقية اللعبة). أضف القليل من مادة التشحيم القائمة على الماء للحفاظ على انزلاق الأشياء بسلاسة، ويمكن لأي من الشريكين المساعدة في تشغيل القضيب الصناعي أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم.

Machine Translated by Google

المراكز المتقدمة

هذا القسم متقدم لسبب؛ هذه الوضعيات تتجاوز قليلاً الوضعيات العادية وقد تعتبر متقدمة أو حتى "واو -كيف يفعلون ذلك؟" في تجارب بعض الأشخاص. هل تحتاج إلى أن تكون قادرًا على القيام بهذه الوضعيات لقضاء وقت رائع في غرفة النوم؟ بالتأكيد لا. إذا كنت أنت أو شريكك تعاني من آلام المفاصل أو آلام الظهر أو عدم المرونة، فقد لا تكون هذه الوضعيات مناسبة لك. إذا اخترت تجربتها على أي حال، فهذا جيد لك، ولكن يرجى توخي الحذر. من المعروف أن الأطباء لا يتعاطفون مع الإصابات الناجمة عن الجماع الجنسي.

Machine Translated by Google

حوادث.
بغض النظر عن مستوى خبرتك، من المهم الاستعداد قبل تولي أي من هذه المناصب. أولاً، ناقش المنصب التالي مع شريكك. لا يحب معظم الأشخاص أن يتم قلبهم إلى هذا أو ذاك، أو أن يتم قلبهم إلى أي اتجاه، دون معرفة ما قد تكون عليه الخطة.

إذا كنت تبحث عن تنويع الأمور في غرفة النوم، خذ دقيقة لتتصفح الأوضاع التالية معًا. اختر الأوضاع التي تعجبك والتي تعتقد أنك تستطيع القيام بها بالتأكيد، وفكر في الأوضاع التي تبدو ممتعة، ولكنها قد تشكل تحديًا لكلا جسديكما (وقد ينتهي الأمر بسقوط أحدكما من السرير)، وأدرك أن كل وضع ليس مثاليًا لكل زوجين.

بمجرد وضع خطة ما وتكوين فكرة عن الأوضاع التي ترغب في تجربتها، خذ بعض الوقت للاستعداد. إذا كنت ستجعل الأشخاص يقفون على رؤوسهم أو يتدلون من الكراسي، فقد يكون القيام بذلك على سجادة أو بساط موضوع بشكل جيد فكرة جيدة. إذا كنت بحاجة إلى ملحقات، مثل سجادة أو كرسي أو مجموعة من الوسائد، فابحث عنها وضعها بشكل ملائم قبل أن تبدأ الملابس في الطيران. بهذه الطريقة، عندما تكون في منتصف الوضع أ وتريد التبديل إلى الوضع ب، فلن تكون هناك حاجة إلى التوقف لجمع الملحقات.

ضع في اعتبارك أيضًا أنه إذا كان الوضع يتطلب مرونة، فقد يكون من المفيد تدفئة أطرافك (وأطراف شريكك). لا يلزم أن تكون جلسة على قضيب الباليه؛ قم بتمديد أجزاء مختلفة من الجسم أثناء التقبيل، وتقبيل مناطق مختلفة، والانتقال إلى تناول الطعام في .٧يمكن أن يكون التقبيل طريقة رائعة لتجربة أوضاع مختلفة أيضًا وتجهيز أجزاء مختلفة من جسمك للتمرين الصاخب.

أخيرًا وليس آخرًا، فإن الهدف من تجربة أوضاع جديدة هو تنويع الأمور والاستمتاع. قد تنجح بعض هذه الأوضاع بشكل رائع بالنسبة لك ولشريكك، وتستمر في تكرارها مرارًا وتكرارًا. قد لا تنجح أوضاع أخرى، وهذا أمر جيد أيضًا. الجنس هو رحلة من التجريب والاستمتاع؛ الضحك ممتع تمامًا مثل النشوة الجنسية، وإذا لم ينجح معك، فحدد هذا الوضع وانتقل إلى الوضع التالي. ضع في اعتبارك أن الجنس ممتع، والضحك مفيد،

Machine Translated by Google

ويجب على الجميع أن يقضوا وقتًا ممتعًا!

وضع الساق فوق السهل

Machine Translated by Google

تجلس شريكة المرأة على الأرض مع وضع ساقيها متقاطعتين، وظهرها مستقيمًا قدر الإمكان. وفي مواجهة شريكها، تجلس المرأة

Machine Translated by Google

تقف المرأة، مع وضع ساق واحدة فوق ظهر شريكها، مما يسمح لشريكها بالوصول الكامل إلى فرجها. يمكن استخدام يديها لدعم نفسها على الحائط، أو يمكن وضع يديها على كتفي شريكها، أو يمكن أن تمسك برأس شريكها (أو أي مزيج منهما).

المستوى: متقدم درجة الصعوبة: 7الإيجابيات: إنه وضع سهل إلى حد ما ومريح لشريك المرأة، ولا يتطلب الكثير من المرونة، ويوفر زاوية مختلفة للوصول إلى الأعضاء التناسلية، ويمكن أن يكون ممتعًا للغاية ويخلط الأشياء، ويمكن استخدامه في وضع اللعب بالقوة الذي تهيمن عليه المرأة.

السلبيات: يتطلب هذا الوضع مستوى عاليًا من التوازن بالنسبة للمرأة، ولا يستطيع شريكها الوصول إلى ثدييها أو الجزء العلوي من جسمها للمداعبة، وقد يصبح الوضع غير مريح/متعبًا بسرعة أكبر من بعض الوضعيات الأخرى، ويتطلب جدارًا فارغًا أو توازنًا ممتازًا.

أرجل طويلة

Machine Translated by Google

في هذا الوضع، تستلقي المرأة على ظهرها، ورأسها على وسادة. ساقاها مستقيمتان، لكنهما مثنيتان عند الوركين، وكأنها مطوية إلى نصفين. يمكن لإحدى يديها (أو كلتا يديها، إذا كانت تفضل ذلك)، أن ترفع ساقيها، وتقربهما منها، أو إذا كانت لديها قوة بطن، فيمكنها رفعهما ببساطة دون استخدام اليدين.

يستلقي شريكها على جانبه بزاوية بالنسبة لها، ويشكل تقريبًا شكل حرف ـاعلى طول جسدها، وقادر على لعق وتحفيز فرجها من خلال ساقيها المرتفعتين.

المستوى: متقدم درجة الصعوبة: 7الإيجابيات: نظرًا لأن هذا الوضع يتضمن استلقاء الشريكين، فلا توجد حاجة كبيرة للتوازن لأي من الشخصين. لا يتطلب الأمر الكثير من المرونة من الشريك، ومع إمساك المرأة بساقيها (أو استخدام حبل/قطعة قماش)، يمكن الاحتفاظ بها لفترات أطول دون ربط. يترك الوضع يدي شريكها حرة للعب بها وتحفيزها، كما يوفر زاوية ممتعة وفريدة من نوعها للتعامل مع الشريك.

Machine Translated by Google

الفرج.

السلبيات: لا يسمح هذا الوضع بالكثير من التواصل البصري، وقد يكون وضعًا قد يجعل الوصول إلى الذروة صعبًا بالنسبة لبعض الأشخاص، وقد يكون من الصعب الاحتفاظ به لفترة طويلة، ويتطلب وسادة وسطحًا مريحًا للاستلقاء عليه، ويجب أن تكون المرأة مرنة بما يكفي للانحناء فيه.

الطي للأمام

تقف المرأة منحنية إلى الأمام، وتضع يديها على صدرها.

Machine Translated by Google

الكاحلين، والساقين متباعدتين بمقدار عرض الكتفين. يركع شريكها خلفها، ممسكًا بفخذيها على الجانب أو الأمام، مع وضع وجهه بالقرب من فرجها من الخلف. لمزيد من الراحة، ضع وسادة تحت ركبتي الشريك.

المستوى: متقدم درجة الصعوبة: 8الإيجابيات: هذا وضع فريد يضيف عنصرًا من الجنس المجهول الساخن لأنه لا يوجد اتصال وجهاً لوجه، ولا يتطلب الكثير من المرونة أو التوازن من قبل الشريك، ويمكن القيام به بدون أي جدران / أسرة / أثاث، ويمكن القيام به بسرعة كجزء من سلسلة من المواقف دون صعوبة كبيرة في التحرك.

السلبيات: يتطلب هذا الوضع قدرًا كبيرًا من التوازن والمرونة من جانب المرأة، ولا يوفر قدرًا كبيرًا من الوصول إلى الفرج، والزاوية تجعل من الصعب على العديد من الأشخاص الوصول إلى النشوة الجنسية، وقد يكون اندفاع الدم إلى الرأس غير مريح للعديد من الأشخاص، ولا يوجد اتصال بالعين.

معبد الالهة

Machine Translated by Google

تركع المرأة (يمكنها وضع وسادة تحت ركبتيها لمزيد من الراحة)، مع فرد ركبتيها، وإمالة ظهرها، ودعم نفسها بيد واحدة على الأقل. وباستخدام يدها الأخرى، يمكنها دعم وزنها، واللعب بنفسها (مع أو بدون جهاز اهتزاز)، أو الإمساك بشعر شريكها. يركع شريكها أمامها (ضع وسادة تحت ركبتيه إذا كان يرغب في الشعور بمزيد من الراحة)، مع ملامسة رأسه للسرير تقريبًا بينما يرتاح فمه أمام فرجها لمدة 10دقائق.

Machine Translated by Google

اللعق والامتصاص. وهناك طريقة أخرى تتمثل في أن تضع شريكها على ظهره، وتدفع رأسه بين ساقيها، كما هو موضح في هذه الصورة.

المستوى: متقدم درجة الصعوبة: 8الإيجابيات: هذا وضع ممتع يمكن أن يتضمن لعب القوة أو لعب دور عبادة المهبل/الإلهة، وهو مريح في السرير ويوفر زاوية جديدة للوصول إلى الفرج. لا يحتاج شريكها إلى الكثير من التوازن أو الكثير من المرونة، ويمكنه استخدام كلتا يديه على جسدها بالكامل، ويمكنه التواصل بالعين من خلال النظر إليها.

السلبيات: يتطلب الأمر قدرًا كبيرًا من المرونة والتوازن من جانب المرأة، وخاصةً إذا كانت تخطط للاحتفاظ بنفسها في هذا الوضع لفترة من الوقت. وقد يكون الأمر قاسيًا على الركبتين ومفاصل الورك لكلا الشريكين، وخاصةً عندما يكونان على سطح صلب أو لا يستخدمان الوسائد.

الجسور المنحنية

Machine Translated by Google

تنحني المرأة للخلف في وضعية الجسر (والتي تُعرف في اليوجا غالبًا بوضعية العربة). يركع شريكها أمامها من ساقيها (ضع وسادة أسفل ركبتيه لمزيد من الراحة)، مع وضع وجهه بالقرب من فرجها أو أمامه مباشرةً ويديه حولها لإمساك مؤخرتها. يُنصح بشدة بأداء هذا الوضع على سطح أكثر نعومة في المرات القليلة الأولى على الأقل لتجنب الإصابة، وقد تكون التمددات قبل ممارسة الجنس (أو التمدد كجزء من المداعبة) فكرة ممتازة.

المستوى: متقدم درجة الصعوبة: 10الإيجابيات: هذا بالتأكيد أحد تلك المواقف التي ستبهر كل من يشارك فيها (وأي شخص يتم إخباره عنها): فهو يوفر زاوية جديدة تمامًا للوصول إلى الأعضاء التناسلية للمرأة، ولا يتطلب الكثير من المرونة أو التوازن من شريكها، وهو شكل من أشكال التمارين الرياضية بالإضافة إلى حرق السعرات الحرارية الطبيعية من ممارسة الجنس.

السلبيات: يعد هذا الوضع من أصعب الأوضاع التي يمكن للمرأة أن تحافظ عليها أثناء تلقي المتعة، فهو يتطلب المرونة والتوازن من جانب المرأة، وسوف تجد المرأة التي لديها خبرة في ممارسة اليوجا أن الأمر أسهل بالنسبة لها. كما لا يمكن التواصل بالعين، ولا تستطيع يد شريكها الوصول إلى الكثير من الأشياء، خاصة إذا كانت تساعدها على الاستقرار.

ألعاب تغطي الجسم بالكامل

على الرغم من أن الأمر لا يروق للجميع، إلا أن بعض الأشخاص يحبون بعض الحركات الشرجية. إذا كنت أنت أو شريكك تستمتعان بالتحفيز الشرجي، فإن إدخال قضيب اهتزازي شرجي أو خرز شرجي أو سدادة شرجية (مهتزة أو غير مهتزة) قبل ممارسة الجنس يمكن أن يوفر إحساسًا مستمرًا في تلك المنطقة. ضع في اعتبارك أن أيًا من الشريكين (أو كليهما!) يمكن أن يستمتع بالتحفيز الشرجي أثناء ممارسة الجنس الفموي، ويمكن أن يساعد ذلك في إسعاد الطرف الآخر بينما يركز على ممارسة الجنس الشرجي. تذكر أنك تحتاج دائمًا إلى استخدام مواد التشحيم عند العمل مع فتحة الشرج، وأن أي شيء تضعه في المؤخرة يجب أن يكون له قاعدة ذات حافة، وقاعدة أوسع.

Machine Translated by Google

لا ينبغي وضع أجهزة الاهتزاز البظرية والقضبان التي لا تحتوي على قاعدة في المؤخرة. قم بتدفئة فتحة الشرج قليلاً قبل وضع أي شيء فيها، وتذكر أنه إذا لمست المؤخرة، اغسل يديك أو قم بتغيير القفازات قبل لمس الفرج، حيث يمكن أن تنقل البكتيريا غير الصديقة وتسبب التهابات في الفرج والمهبل.

ما هي لعبة المؤخرة المناسبة لك؟ تم تصميم خرزات المؤخرة ليتم إدخالها واحدة تلو الأخرى ويمكن سحبها برفق أثناء أو بالقرب من وقت النشوة الجنسية. تم تصميم القضيب الشرجي للدخول والخروج (يمكن لأي من الشريكين تشغيله)، بينما تم تصميم سدادة المؤخرة (المهتزة أو غير المهتزة) ليتم إدخالها، ثم تركها في مكانها أثناء أي نشاط يتم القيام به. تحقق من الأحجام والأشكال والخيارات المختلفة، واعثر على الشكل (أو الأشكال) الأكثر جاذبية لك ولشريكك.

يمكن أن تجعل الألعاب المسلية الأخرى الجنس الفموي أكثر إثارة. هناك عنصر واحد يمكن أن يكون بمثابة ملحق في غرفة النوم (أو في أي مكان) يمكن أن يثير المزيد من الحواس وهو عصابة العين! سواء خرجت واشتريت عصابة عين فاخرة لتتناسب مع غرفة نومك أو التقطت منديلًا عشوائيًا ملقاة في الجوار، فإن عصابة العين التي تستقبل الجنس الفموي ممتعة. وهذا يزيد من جميع الأحاسيس الأخرى، وبالتالي ستشعر باللمسات بمزيد من القوة، ويمكنك اللعب على حواس أخرى بالطعام والموسيقى المثيرة والحسية والشموع المعطرة أو البخور. يمكن أن يزيد هذا من تجربة الشخص الذي يرتدي عصابة العين، وإذا لم يعجبه الشعور، فيمكنه دائمًا إزالته بسهولة وبسرعة.

من بين الألعاب الجنسية الأخرى التي يتم ارتداؤها فوق الحزام هي مشابك الحلمات. ورغم أن هذه المشابك قد تبدو قوية ومخيفة لبعض الناس، إلا أنها قد تتحول من خفيفة إلى جامحة. وهي مثالية لأي حلمات، بغض النظر عن حجم الهالة المحيطة بها، أو جنس الشخص، أو ما إذا كانت مثقوبة أم لا.

يمكن أن تشمل مشابك الحلمة مشابك الملقط ومشابك التمساح ومشابك البرسيم. أوصي المبتدئين بالبدء بمشابك الملقط، حيث يمكن تعديلها بسهولة ولا تصبح ضيقة للغاية. إذا لم توفر هذه المشابك ما يكفي

Machine Translated by Google

إذا كنت ترغبين في الحصول على إحساس رائع لك أو لشريكك، فلا تترددي في استخدام مشابك التمساح أو حتى مشابك البرسيم. إذا لم تكوني مستعدة للاستثمار في مشابك الحلمات في البداية، فإن مشابك الغسيل الخشبية توفر بديلاً رائعًا ويمكن فكها عن طريق وضع أشرطة مطاطية حول الأطراف. تذكري فقط أن تبدئي بسهولة وتتقدمي في طريقك، ولا تتركي مشابك الحلمات أو مشابك الغسيل لأكثر من عشرين دقيقة. عادةً ما تكون مؤلمة بعض الشيء عند إزالتها أيضًا، لذا ضعي ذلك في اعتبارك. إذا كان كل هذا يبدو كثيرًا، فإن مشابك الحلمات المهتزة خفيفة الوزن للغاية متوفرة، ويمكنك حتى العثور على مضخات حلمات توفر الكثير من الإحساس الممتع، ولكن دون أي قدر من "أوه!"

قد يكون من الممتع إضافة القليل من الإثارة إلى وقت اللعب أيضًا. يمكن أن تساهم القيود بشكل كبير في الحفاظ على الإثارة في حياتك الجنسية. كن حذرًا بشأن استخدام الأصفاد (الحقيقية أو اللعبية)، لأن الضغط المعدني على المعصمين يمكن أن يسبب تلفًا في الأعصاب لدى بعض الأشخاص. لكن قيود المعصم والكاحل يمكن أن تكون طريقة ممتعة وبسيطة ومريحة لشل حركة المانح أو المتلقي بينما تتناوبان على منح بعضكما البعض جميع أنواع المتعة المشاغبة. يمكنك ببساطة ربط أصفاد حبيبك، أو يمكنك استخدام أنظمة النايلون أسفل السرير المصممة لتقييد شريكك دون الحاجة إلى القيام ببناء قوي في غرفة النوم. شيء آخر يمكنك تجربته هو الأوشحة أو الأربطة، ولكن تذكر أن هذه تميل إلى أن تصبح أكثر إحكامًا كلما تم سحبها (كما هو الحال مع الجوارب الضيقة أو النايلون!)، لذا فإن الأمر يستحق الحصول على زوج من المقصات الطبية أو مقص الأمان في حالة إحكام أي عقدة أو أربطة عن طريق الخطأ. إذا أصبحت يدي أي شخص باردة أو زرقاء، فتأكد من إزالة القيود على الفور. ابدأ ببطء وشق طريقك نحو الأعلى؛ فمن الممتع دائمًا إضافة المزيد من الإثارة بدلاً من تخويف حبيبك من خلال الظهور مع زنزانة عمل كاملة دون مناقشة الأمر أولاً!

يمكن أن تكون لعبة الإحساس مع العصابات على العينين و/أو القيود ممتعة للغاية لكليكما أو لأي منكما.

يمكن أن يكون دغدغة الريش أمرًا رائعًا، وحتى في المنزل

Machine Translated by Google

توفر العناصر مثل فرشاة التدليل، وأعواد الأسنان، وفرشاة الشعر، والليفة، وما إلى ذلك أحاسيس مختلفة ومثيرة أثناء تحريكها بلطف على جلد حبيبك.

إذا كان معصوب العينين، يمكنك أن تطلب منه تخمين المادة التي تستخدمها عليه، وإذا كان مقيدًا، يمكنك أن تعذبه وتداعبه بلطف حتى لا يتحمل الأمر بعد الآن. وكما هو الحال مع أي لعبة قوة، إذا لم تعد كلمة "لا" تعني لا (مثل "أوه لا، لا، هذا يبدو شديدًا للغاية، لا يمكنني تحمله بعد الآن"... عندما يريدون حقًا أن تستمر)، فأنت بحاجة إلى تحديد كلمة جديدة تعني لا، مثل أحمر، أو توقف، أو شمام.

.

ينطبق هذا أيضًا على لعب الأدوار التي تنطوي على ديناميكيات القوة، وكذلك التقييد، أو الاختناق، أو أي لعب قد يحتاج إلى كلمة للإشارة إلى نوع من الحد من اللعب. تذكر أن تناقش الاتجاهات الجديدة للوقت الجنسي، والألعاب، وما إلى ذلك مع شريكك بدلاً من مجرد مفاجأة أشياء جديدة عليه، ومن المؤكد أنكما ستقضيان وقتًا أكثر إثارة معًا!

Machine Translated by Google

المواضع 68و 69

تسمح هذه الأوضاع لكلا الشريكين بالاستمتاع بتلقي التحفيز من بعضهما البعض في نفس الوقت. تم تصميم معظم الأوضاع التالية بحيث يحصل كلا الطرفين على الجنس الفموي في نفس الوقت، ولكن من الممكن أيضًا أن يستمتع أحد الطرفين بالتحفيز الفموي من شريكه، بينما يتلقى الآخر وظيفة يدوية أو يتم إدخال أصابعه. أيضًا، يمكن لكلا الشريكين توفير التحفيز اليدوي لشريكهما في نفس الوقت، إما كاستراحة من الجنس الفموي (لإتاحة الفرصة لشريكك للشعور بالراحة).

Machine Translated by Google

اللسان/الشفتين/الفم/الفك) للتعافي قليلاً، أو كحدث ممتع في حد ذاته.

من المهم أن نخصص بعض الوقت للحديث عن المفهوم الذي يعبده الجميع كثيرًا، وهو أن يصل كلا الشريكين إلى النشوة الجنسية بطريقة سحرية في نفس الوقت. هل يمكن أن يحدث هذا؟ نعم، أعتقد أنه يمكن أن يحدث. هل يحدث بانتظام؟ لا، لا يحدث. أولاً وقبل كل شيء، يجد العديد من الأشخاص صعوبة في التركيز على الاستمتاع بأحاسيسهم ومشاعرهم بينما يركزون أيضًا على تقديم أحاسيس ومتعة لذيذة للشريك. هذا لا يعني أنكما لا تستطيعان الاستمتاع بتقديم المتعة لبعضكما البعض في نفس الوقت، بل يعني فقط أن الوصول إلى النشوة الجنسية (على افتراض أن هذا هو هدفك) قد يكون أكثر صعوبة بالنسبة لأحدكما أو لكليكما.

كذلك، فإن احتمال أن يستغرق شخصان مختلفان (بغض النظر عن جنسهما) نفس القدر من الوقت بالضبط للوصول إلى الذروة ضئيل للغاية. مرة أخرى، هل يمكن أن يحدث هذا؟ بالتأكيد. هل من المحتمل أن يحدث؟ ليس حقًا، وبالتأكيد ليس في كل مرة. لسبب ما، تم تغذيتنا بهذه الأسطورة التي تقول إن الوصول إلى النشوة الجنسية في نفس الوقت بالضبط هو دليل بطريقة ما على أننا مع الشريك المناسب، وأن لدينا اتصالًا خاصًا، وما إلى ذلك.

هذا هراء! بالإضافة إلى ذلك، إذا حدث أن بلغتما النشوة الجنسية في نفس الوقت، فلن تستمتع بمشاهدة وجه شريكك وسماع أصواته اللذيذة أثناء ارتطامها بموجات النشوة الجنسية. لذا، في الأساس، إذا حدث أن بلغتما النشوة الجنسية في نفس الوقت، فهذا أمر رائع! يمكن أن يحدث ويحدث بالفعل.

ولكن إذا لم تنطلق أنت وشريكك في نفس الوقت، فهذا لا يعني شيئًا على الإطلاق فيما يتعلق بعلاقتكما أو كيمياءكما أو علاقتكما. بل يعني فقط أنكما تمتلكان أشياء مختلفة تدفعكما إلى الأمام، وأن الأمر يستغرق وقتًا مختلفًا للوصول إلى هذه الأشياء. استمتعا باستكشاف هذه الأشياء معًا!

هناك نقطة أخرى يجب التحدث عنها فيما يتعلق بالجنس الفموي المزدوج وهي الحفاظ على رأسك ... ولست أتحدث عن الرأس الذي تمنحه أو تتلقاه. في كثير من الأحيان، عندما يصل شخص ما إلى النشوة الجنسية، فقد يقبض على أصابعه أو يعضها. إذا كنتما تتسكعان فقط، وتستمتعان ببعض الجنس الفموي الرائع، فلا مشكلة كبيرة -لا ضرر ولا ضرار. ولكن إذا كنت تميل إلى قبض الفك، وكنت

Machine Translated by Google

إذا كنت ترغب في إدخال أجزاء حساسة من جسد شريكك في فمك، فيجب أن تكون أكثر وعيًا بما يحدث. إذا كنت على وشك الوصول إلى مرحلة النشوة الجنسية/العض، فقد ترغب في إبعاد فمك عن منطقة الأعضاء التناسلية لشريكك ومواصلة التحفيز بأصابعك أو يديك أو لعبة بينما تستمتع بالإحساسات. بعد ذلك، بمجرد استعادة السيطرة على عضلاتك المختلفة وعدم إلحاق الأذى بشريكك عن غير قصد، يمكنك العودة إلى القذف.

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يشعر كل من الشريكين بأن وضع التحفيز المزدوج/وضع 69أكثر حميمية، وكأن كلا الشريكين متورطان في المتعة، أو قد يحبون تجربة شيء جديد ومختلف. بالنسبة لأشخاص آخرين، قد يجربون أحد الأوضاع التالية ويكون لديهم رد فعل من نوع "الملل"، أو يجدون أنهم يواجهون صعوبة في التركيز على إعطاء واستقبال المتعة في نفس الوقت. لا يزال البعض الآخر يستمتع بهذه الأنواع من الأوضاع، لكنهم لا يحبونها تمامًا، وسيستخدمونها بعد ذلك كجزء من المداعبة أو بعد المداعبة أو الانتقالات. كل هذه ردود الفعل صحيحة تمامًا، وسواء كنت متأخرًا بنسبة 100٪عن وضعي 68و96، أو تشعر أن الأمر لا يناسبك قليلاً، فأنت تستمتع بمغامرتك الجنسية، وهذا هو المهم.

تقليدي 69

Machine Translated by Google

في هذا الوضع، يستلقي شريك المرأة على السرير، على ظهره، مع وضع رأسه على وسادة أو أكثر. وتفرد المرأة ساقيها على جانبي كتفيها (عادة على ركبتيها)، بينما تواجه جسد شريكها، ورأسها بالقرب من فخذ شريكها. يجب أن يلعق كل من المرأة وشريكها/يمصان/يحفزان بعضهما البعض.

يمكن وضع الوسائد أسفل ركبتيها لمزيد من الراحة، وتحت ظهر شريكها ومؤخرته لتوفير زاوية أفضل.

المستوى: جميع المستويات درجة الصعوبة: 3الإيجابيات: هذا الوضع مجرب وحقيقي، وهو مريح إلى حد ما ومريح للشريك، ولا يتطلب أي مرونة أو توازن من جانبه. لا يتطلب الكثير من التوازن أو المرونة من جانب المرأة، فهو مريح إلى حد ما ويمكن الاستمرار فيه لفترة أطول، ويمكن أن يكون به بعض القوة.

Machine Translated by Google

السلبيات: مثل معظم أوضاع 69، لا توجد فرصة كبيرة للتواصل البصري في هذا الوضع، وهو غير مناسب للمرأة التي تعاني من آلام في الركبتين. لا تستطيع بعض النساء الوصول إلى الذروة في هذا الوضع، ولا توجد إمكانية كبيرة للوصول إلى أجزاء أخرى ممتعة ومثيرة من جسم أي من المشاركين.

ملاعق منزلقة

هنا تستلقي المرأة على جانبها مع فرد ساقها السفلية، وثني ساقها العلوية مع وضع القدم على الركبة، مما يشكل مثلثًا من نوع ما بالساق العلوية. يستلقي شريكها على جانبه، مواجهًا لها، ورأسه بين ساقيها، وساقيه (وأعضائه التناسلية) بالقرب من وجهها من أجل إمكانية الحركة. إما أن يستريح كل منهما برأسه على الذراعين الأقرب إلى السرير/الأرضية/الأريكة أو يستخدم الذراع السفلي لدعم رأسه للحصول على زوايا أفضل. يمكن استخدام الوسائد لدعم رأس أي شخص لمزيد من الراحة ويمكن استخدامها تحت أجزاء أخرى من الجسم لإنشاء زوايا أفضل للتحفيز.

المستوى: جميع المستويات درجة الصعوبة: 2

Machine Translated by Google

الإيجابيات: بما أن كلا الطرفين مستلقين، فإن هذا وضع مريح يمكن الحفاظ عليه لفترة طويلة. ولا يضغط على الركبتين أو أسفل الظهر، ولا يتطلب مرونة أو توازنًا من أي من المشاركين. ويسمح للذراع العلوية لكل شريك بالوصول إلى مداعبة ومداعبة وتحفيز مناطق إضافية على جسد شريكه.

السلبيات: لا يسمح هذا الوضع بالكثير من التواصل البصري بين الشريكين (على الرغم من أنه يمكن القيام به)، قد يجد العديد من الأشخاص (من جميع الجنسين) صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية أثناء الاستلقاء على جانبهم، وقد يبدو الأمر عاديًا بعض الشيء بعد فترة، وقد تنام الذراعان السفليتان إذا بقيت في هذا الوضع لفترة طويلة جدًا.

عمل يدوي حلو

في هذا الوضع، يستلقي شريك المرأة على السرير، على ظهره، مع وضع رأسه على وسادة أو أكثر. وتفرد المرأة ساقيها على جانبي شريكها.

Machine Translated by Google

تضع المرأة يديها على كتفها (عادة في وضع الركوع)، في مواجهة جسد شريكها، ورأسها بالقرب من ركبتي شريكها. وهي تدعم نفسها بذراعيها، وتستخدم يدها والذراع الأخرى لتحفيز شريكها. ويقوم شريكها بلعق/امتصاص/تحفيز فرجها بينما تقوم هي بتحفيزه بيدها وأصابعها. ويمكن لشريكها أيضًا اختيار تحفيز المرأة يدويًا، مما يجعل هذا وضعًا ساخنًا للاستمناء المتبادل.

المستوى: جميع المستويات درجة الصعوبة: 3الإيجابيات: إنها طريقة مختلفة قليلاً عن الوضع التقليدي ،69حيث تسمح للمرأة بالتركيز أكثر قليلاً على تلقي الجنس الفموي مع منحها الفرصة لتحفيز شريكها. لا تتطلب هذه الوضعية أي مرونة أو توازن كبير من جانب أي من الشريكين، كما أنها ليست صعبة على ركبتي الشريك أو وركيه أو ظهره. يمكن للشريك استخدام يديه الحرتين للوصول لأعلى ولأسفل وحول أجزاء أخرى من جسد المرأة لتحفيزها.

السلبيات: قد يكون هذا الوضع صعبًا على ركبتي المرأة (ضع الوسائد تحت ركبتيها لمزيد من الراحة)، ولا يوفر طريقة سهلة لمشاركة الاتصال البصري، وقد يكون من الصعب على المرأة دعم نفسها لفترات أطول، وقد يبدو الأمر بسيطًا للغاية بالنسبة للأزواج الذين يفضلون أوضاعًا أكثر تقدمًا.

لفة في القش

Machine Translated by Google

هنا تستلقي المرأة على ظهرها على السرير، وساقاها مفتوحتان قليلًا (يمكن ثنيهما إذا لزم الأمر)، ومطوية للخلف تجاه جسدها، ويداها تمسكان بكاحليها. يركع شريكها عند رأسها (ركبة على كل جانب من رأسها)، ويميل بين ساقيها المفتوحتين، وينحني للأمام ليلعقها ويمتصها ويحفزها بينما يدعمان نفسهما على السرير بيديهما على جانبي وركيها. استخدم الوسائد تحت ظهرها أو مؤخرتها لمساعدتها على الوصول إلى أفضل زاوية، وضع الوسائد تحت ركبتي شريكها لمزيد من الراحة، إذا رغبت في ذلك.

المستوى: متوسط درجة الصعوبة: 5الإيجابيات: طريقة جديدة لوضعية 69التقليدية، حيث توفر الأرجل المفتوحة قدرًا أكبر من الوصول إلى فرج المرأة، ولا تتطلب سوى قدر ضئيل من المرونة من جانب المرأة ولا تتطلب أي قدر من المرونة من جانب شريكها. إنها سهلة على ظهر المرأة وركبتيها، ويمكنها التحكم في زاوية الوصول إلى أعضائها التناسلية بشكل أفضل عن طريق فتح/إغلاق وثني/تقويم ساقيها.

السلبيات: قد يكون الأمر أصعب على ركبتي الشريك ويتطلب

Machine Translated by Google

يجب أن يكون لدى شريكها بعض التوازن، وأن تتمتع هي ببعض المرونة على الأقل. وكما هو الحال مع معظم أوضاع 69، لا توجد الكثير من الفرص للتواصل البصري، ولأن أيدي الجميع مشغولة برفع أنفسهم أو إمساك أرجلهم، فمن الصعب تحفيز بعضهم البعض.

سد الفجوة

في هذا الوضع الذي يعد تعديلاً طفيفاً على الوضع المعتاد 69، حيث تكون المرأة في الأسفل وشريكها في الأعلى، ترفع المرأة وركيها وحوضها إلى فم شريكها، مما يسمح له بمزيد من الوصول إلى أعضائها التناسلية، مما يوفر لها تمددًا، ويقلل الضغط على ظهر شريكها. الشيء الرائع في هذا الوضع هو أن المرأة يمكنها دائمًا وضع وركيها لأسفل للاستراحة أثناء البقاء في هذا الوضع العام، ثم رفعهما مرة أخرى إذا شعرت بتحسن.

المستوى: متوسط درجة الصعوبة: 6الإيجابيات: يسمح هذا الوضع للمرأة بقدر أكبر من التحكم في

Machine Translated by Google

إنها تتيح لها الوصول إلى أعضائها التناسلية، وتوفر طريقة للقيام بهذا الوضع التقليدي مع إجهاد أقل على ظهر شريكها، ويمكن دعمها بالوسائد إذا كانت تواجه صعوبة في حملها، ويمكن لشريكها استخدام يديه لمساعدتها في دعمها/تقريب جسدها منهم.

السلبيات: هذا الوضع ليس رائعًا إذا كانت المرأة تعاني من مشاكل في الظهر أو الركبة، كما أنه يسمح بقليل من التواصل البصري/الاحتضان، وقد يكون مرهقًا إذا استمر لفترة طويلة، ولا يسمح للمرأة بالسيطرة على مقدار الأعضاء التناسلية لشريكها في فمها أو مدى قربها من وجهها.

ممارسة الجنس بشكل أكثر أمانًا

هناك خرافة أخرى تتردد كثيراً وهي أنه لا يمكن نقل الأمراض المنقولة جنسياً من خلال ممارسة الجنس الفموي أو تلقيه. ورغم أن ممارسة الجنس الفموي غالباً ما تكون أقل خطورة من بعض الخيارات الأخرى، إلا أن الأمراض المنقولة جنسياً يمكن أن تنتقل في الواقع من خلال التحفيز الفموي للفرج (والتحفيز الفموي للقضيب والتحفيز الفموي للشرج).

كيف يمكنك حماية نفسك؟ أولاً، تحدث مع شريكك. تعرف على آخر مرة خضع فيها للاختبار، وما هي الأمراض المنقولة جنسياً التي تم اختبارها -لا يقوم العديد من الأطباء بإجراء مجموعة كاملة، لذا من الجيد معرفة الأمراض التي تم اختبارها. تأكد من مشاركة تاريخ اختباراتك مع شريكك؛ فالأمر يتطلب شخصين للرقص أو الانتقال، حسب الحالة.

ثانيًا، تحدثا عما إذا كان أي منكما يرغب في استخدام حاجز مثل السد أو الواقي الذكري المقطوع إلى نصفين أو القفاز وما إلى ذلك. إذا أراد أحدكما استخدام حاجز، فيجب أن يفعل كلاكما ذلك، حتى يشعر الشخص الذي يريد ذلك أن رغباته المتعلقة بالصحة الجنسية تحظى بالاحترام.

ما هو السد؟ إنه مربع أو مستطيل رفيع جدًا من اللاتكس. تضع مادة التشحيم على المنطقة التي ستلعقها، ثم تضع السد فوقها، وتلعقها! تكمن المشكلة في السدود في أنها عادة ما تكون صعبة المنال، ومكلفة، وليست رائعة لأولئك الذين يعانون من حساسية اللاتكس.

الحل الوحيد هو أن تأخذ واقيًا ذكريًا غير ملفوف وتقطعه

Machine Translated by Google

نصف، من الطرف إلى القاعدة (طوليًا). وفويلا -لديك سد صغير، ويمكنك حتى استخدام الواقيات الذكرية المنكهة، سواء كانت مزلقة أو غير مزلقة، أو الواقيات الذكرية غير المصنوعة من اللاتكس. يمكنك العثور على الواقيات الذكرية المنكهة في معظم محلات البقالة والصيدليات ومتاجر الألعاب الجنسية/المتاجر المخصصة للبالغين. ضع في اعتبارك أن بعض مواد التشحيم المنكهة قد تحتوي على الجلسرين، لذا تحقق من ذلك إذا كان لديك أو لدى شريكك حساسية تجاه الجلسرين. ابتعد عن استخدام الواقيات الذكرية القاتلة للحيوانات المنوية للاستخدام عن طريق الفم؛ فهي تميل إلى أن يكون مذاقها سيئًا.

هناك حيلة رائعة أخرى وهي أن تأخذ قفازًا (لاتكس أو نتريل أو فينيل)، وتقطع المسافات بين الأصابع الأربعة، وتقطع على طول الجانب الذي لا يوجد به إبهام. ثم تفتحه، وستحصل الآن على سد به فتحة صغيرة للإصبع لتحفيزك من الداخل أيضًا.

تادا! القفازات رخيصة الثمن بشكل عام، ويمكنك العثور عليها في محلات البقالة أو الصيدليات أو حتى في متاجر مستحضرات التجميل.
تذكر فقط أنه إذا كنت أنت أو شريكك تعاني من حساسية اللاتكس، فيجب عليك الالتزام بخيارات النتريل أو الفينيل.

يمكن أن تأتي القفازات بألوان مختلفة، لذا لا تتردد في تنسيقها مع ملابسك أو ديكور غرفة نومك أو أي شيء يخطر ببالك.

هناك بديل آخر سهل للغاية في التحضير وهو استخدام ورق بلاستيكي من المطبخ. والأمر الجيد هو أن معظم الناس لديهم هذا الورق بالفعل، وهو متوفر بالعديد من الألوان الجميلة، ويمكنك بالفعل رؤية ما يوجد تحت الورق والاستمتاع بما تلعقه.

جميع الأغلفة البلاستيكية خالية من اللاتكس، لذا يفضل استخدامها بغض النظر عما إذا كان أحدكما يعاني من حساسية اللاتكس أم لا.
يمكنك قص القفازات من أجل إنشاء حاجز أو يمكنك استخدامها كما هي. القفازات رائعة لأسباب عديدة، ليس فقط لأنها تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً التي يمكن أن تنتقل من شخص لآخر عن طريق السوائل المهبلية من اليدين.

شخص لو على

إن ممارسة الجنس بالإصبع/الجماع/التحفيز اليدوي تتطلب أظافر متدلية أو طويلة أو حادة، لذا فإن استخدام القفازات قد يساعد في منع الشخص الذي يتم إشباعه من التعرض لجروح وتمزقات صغيرة في المهبل وحوله. كما أن السائل المهبلي يميل إلى أن يكون حمضيًا بعض الشيء، لذا إذا كنت تقضي وقتًا في اللعب،

Machine Translated by Google

في هذه المنطقة، يمكن للقفازات حماية اليدين من الشعور بالوخز الطفيف في الجروح الصغيرة والبقع الخشنة.

إذا كان الشخص الذي يقوم بالعمل لديه أظافر طويلة، يمكنك وضع نصف كرة قطنية في طرف كل إصبع في القفاز قبل ارتدائه، ولن تشكل خطرًا على المهبل. ليس هذا فحسب، بل يمكن للقفازات أن تساعد في إطالة عمر مادة التشحيم (سواء كانت طبيعية أو تم شراؤها من المتجر). نظرًا لأن البشر يعتمدون على الماء، فإن أجسامنا تميل إلى امتصاص مادة التشحيم القائمة على الماء (بما في ذلك النوع الذي ينتجه الجسم) بمعدل أسرع من السطح المغطى بالقفازات. أخيرًا، يساعد ارتداء القفازات على التنظيف بسرعة فائقة، أو الانتقال إلى النشاط الجنسي التالي، أو العناق. تأتي القفازات بمواد وألوان مختلفة، لذا لا تتردد في التجربة.

ما هي بعض الطرق التي تجعل استخدام الحواجز أفضل وأكثر إثارة؟ يمكن أن يساعد استخدام مواد التشحيم بين الحاجز والفرج في نقل الأحاسيس المقدمة. فكر في الأمر على أنه شطيرة ممارسة الجنس الآمن -الفرج، ومواد التشحيم، والحاجز، واللسان. يمكنك قراءة المزيد في قسم مواد التشحيم. أيضًا، يمكنك أن تطلب من الشخص الذي يتلقى الجنس الفموي أن يمسك الحاجز للمساعدة في زيادة مشاركته. توجد حتى أحزمة حامل السد الفاخرة، أو يمكن للمتلقي ارتداء حزام الرباط واستخدام الأشرطة / المشابك لتثبيت الحاجز في مكانه، مما يجعل الفعل الفموي بدون استخدام اليدين. وإذا تم شد السد أو الحاجز بإحكام، فإنه ينقل الطنين جيدًا جدًا، وقد يكون ذلك رائعًا للشخص الذي يتلقى العبادة الفموية.

هل يجب عليك استخدام السدود أو الحواجز؟ بالتأكيد لا -لست مضطرًا إلى فعل أي شيء. لكن من المهم أن تتعلم عن ممارسة الجنس الآمن والصحة الجنسية، ومن المهم التأكد من أن شريكك يتعلم أيضًا. يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً مثل الهربس والكلاميديا والسيلان من خلال السحاق، وفي بعض الأحيان، يمكن أن تحدث عدوى بكتيرية وردود فعل تحسسية إذا كان الشخص الذي يمارس الجنس قد دخن مؤخرًا أو استخدم مواد كيميائية أخرى عن طريق الفم. إذا وافقت أنت وشريكك على أن تكونا أحاديي الزواج، وقد تم اختباركما مؤخرًا لمجموعة كاملة من الأمراض المنقولة جنسياً في عيادة أو

Machine Translated by Google

في عيادة الطبيب، يختلف الأمر عن الحديث الذي قد يدور بينكما إذا كنتما تخوضان علاقة جنسية ساخنة لليلة واحدة، أو إذا كنتما أنتما أو شريكك تميلان إلى إقامة علاقات مع شركاء متعددين. المعرفة قوة؛ استخدم المعرفة لاتخاذ أفضل القرارات لنفسك.

على الرغم من أن هذا ليس جزءًا من مناقشة ممارسة الجنس الآمن من الناحية الفنية، فلا تنس أن الفرج والمهبل غالبًا ما يكونان حساسين للمنتجات التي تحتوي على السكر والجلوكوز. وهذا يعني أنه من المحتمل أن تتجنبي تناول الكريمة المخفوقة وشراب الشوكولاتة والمثلجات والمصاصات وما شابه ذلك، وإلا فقد ينتهي بك الأمر أنت أو شريكك الممتع إلى الإصابة بعدوى الخميرة غير المرغوب فيها على الإطلاق. "أعطني بعض السكر" = جيد.

"أعطي المهبل بعض السكر" =سيء.

Machine Translated by Google

العناق بعد الجماع

لقد قرأت للتو الكثير من المعلومات حول فن السحاق، وربما أكثر مما قرأت أو سمعت عن هذا الموضوع من قبل. يميل الناس إلى عدم الرغبة في التحدث عن الجنس بطريقة ممتعة ومفيدة، لذا فمن الجيد أن تأخذ الوقت الكافي لمعرفة المزيد عن الجنس الفموي على الفرج. سواء قرأت الكتاب مباشرة أو تصفحت الصور التي أثارت اهتمامك أو الأقسام التي لفتت انتباهك، فأنت متقدم على المجموعة في معرفة المزيد عن تشريح الفرج ومهارات الاتصال والألعاب الجنسية ومواد التشحيم والجنس الآمن،

Machine Translated by Google

بالطبع، المواقف المثيرة أكثر من متوسط الحبيب.
استخدم هذه المعرفة بالطريقة التي تفضلها؛ إذا كنت مرتبطًا حاليًا، ففاجئ حبيبك بمغامرات جديدة وأكثر إثارة في غرفة النوم. إذا كنت تنام مع العديد من الأشخاص، فاستعرض مهاراتك مع أي شخص تعتبره جديرًا بمشاركة السحاق. أقترح عدم استخدام كل خدعة ونصيحة وتقنية في وقت واحد. بدلاً من ذلك، قم بتوزيعها، ويمكن لكليكما استكشافها جميعًا ثم اختيار المفضلة لديك، وحفظ تلك التي تعتبر جيدة جدًا للأوقات الجنسية المستقبلية، وترك تلك التي لم تحظى باهتمام كبير.

من فضلك لا تؤذي نفسك أو شريكك أثناء تجربة أشياء جديدة... وإذا فعلت ذلك، فتذكر أنه لا ينبغي أن يكون هناك أي عيب في إخبار الطبيب بأنك أذيت نفسك أثناء خوض مغامرة جنسية. إذا كنت تفضل عدم ذكر كيفية تعرضك للأذى، فهذا أمر جيد أيضًا -فقط تأكد من حصولك أنت وشريكك على الرعاية الطبية التي تحتاجها.

Machine Translated by Google

من المهم للغاية أن تتذكر بعض الأشياء. أولاً وقبل كل شيء، لا يوجد ما يسمى خبراء الجنس. فنحن نتعلم باستمرار عن الجنس والجسد ككل، فضلاً عن تعلم التفاصيل الدقيقة والرغبات والاحتياجات الفردية ومناطق المتعة، والمزيد لكل شخص على حدة. لا تلوم نفسك إذا لم ينجح شيء ما تحاوله تمامًا؛ فقط ابتسم واضحك بشأنه وانتقل إلى شيء آخر ممتع تستمتعان به معًا، أو جرب شيئًا جديدًا ومختلفًا. الشيء الآخر الذي يجب تذكره هو أنه لا توجد وصفة سحرية أو كأس مقدسة للعق، على الرغم من أن الكثير منا يتمنى وجودها. إذا كنت تريد أن تكون رائعًا في تقديم اللعق الرائع، فأنت بحاجة إلى أخذ ما يحبه شريكك بعين الاعتبار، والتواصل معه، والاستماع إلى ملاحظاته واستيعابها في مجموعة مهاراتك، وتذكر أن الممارسة يمكن أن تؤدي إلى المتعة. كلما جربت أكثر وتعرفت على جسده وعقله ورغباته، كلما كان الجنس أفضل لكليكما.

لذا، مع وضع كل هذا في الاعتبار، انطلق إلى العالم وشارك معرفتك الجسدية المثيرة مع الشخص (أو الأشخاص) الذين تحبهم وترغب فيهم. استكشف عالم الجنس، وجرّب أفكارًا ومواقف جديدة، وتذكر أهمية وجود هذه الثلاثية: التواصل، والترطيب، والضحك.

بفضل هذه العناصر الثلاثة والمعرفة المستمدة من هذا الكتاب، من المؤكد أنك ستقضي وقتًا ممتعًا ورائعًا عندما تقرر تناول العشاء في ؟Y

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

عن المؤلف

شانا كاتز، حاصلة على ماجستير في التربية الجنسية، وهي امرأة شاذة، ومتحررة، ومعاقة، وشجاعة، وأنثوية، ومتخصصة في علم الجنس، ومعلمة جنسية، ومنحرفة محترفة. تتحدث وتكتب وتدرس عن الطيف الهائل من الجنس، من منظور شخصي ومهني، بدءًا من مواضيع مثل السحاق والزواج غير الأحادي بالتراضي إلى مهارات التواصل والأوهام. وهي تستخدم درجة الماجستير في التربية الجنسية لتوفير التربية الجنسية المتاحة والمفتوحة المصدر للأشخاص في جميع أنحاء البلاد. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعها الإلكتروني للتربية الجنسية، www.ShannaKatz.com.

Machine Translated by Google

النص والتصميم والمفهوم حقوق الطبع والنشر .Ulysses Press 2012 ©
الصور حقوق الطبع والنشر .Hollan Publishing, Inc 2012 ©
جميع الحقوق محفوظة بموجب اتفاقيات حقوق النشر الدولية والأمريكية، بما في ذلك الحق في إعادة إنتاج هذا الكتاب أو أجزاء منه بأي شكل من الأشكال، باستثناء الاستخدام من قبل المراجع فيما يتصل بالمراجعة.

تم النشر بواسطة:

AMORATA PRESS، إحدى علامات Ulysses Press، صندوق بريد 3440، بيركلي، كاليفورنيا 94703
www.amoratapress.com

eISBN: 978-1-61243042-3 رقم التحكم بمكتبة الكونجرس: 2011913379 محرر

الاقتناء: كيث ريجيرت رئيس التحرير: كلير تشون المحرر: باولا دراجوش المصحح: إليس بيريجان-دنلوب التصميم والتخطيط: ويد نايتس الإنتاج: أبيجيل ريسر، جوديث ميتزينر الصور: .Hollan Publishing, Inc ©

Machine Translated by Google

توزيع مجموعة الناشرين الغربية